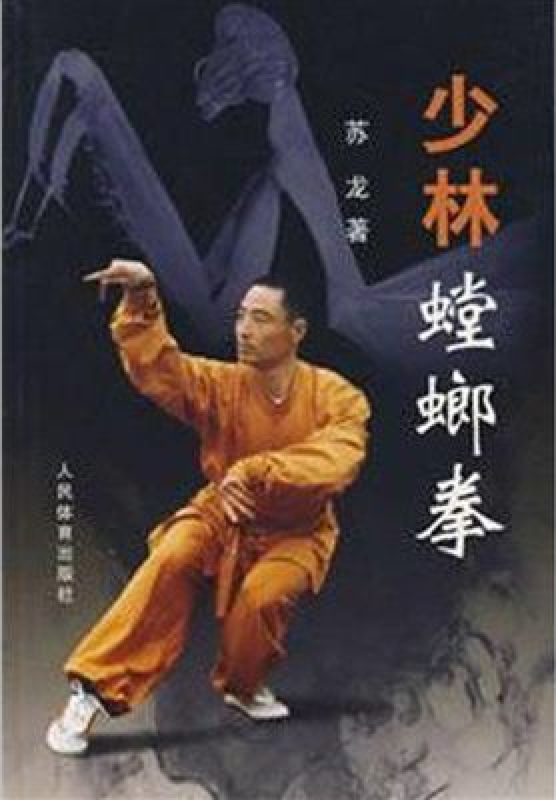

少林螳螂拳
苏龙著
人民体育出版社


武术藏经阁
http://wushu2008.uu1001.com



苏龙，安徽泗县人。1970年10月出生。现任陆军第十三集团军司令部少校作战参谋，少林螳螂拳第五代传人。

自幼喜武，师从刘祺、柏建民、柏宝禄、李宗山、刘宝成、郭凤友等民间拳师习练少林螳螂拳及北派地方拳种。1990年3月入伍，历任班长、代理排长、排长、副连长、连长、团司令部作战指挥组副组长等职务，在部队因工作成绩突出，多次立功受奖。

在成都服役期间，得到峨嵋僧岳门传人胡林、梁勇、马家拳传人李发忠，海灯法师弟子杨东林，老拳师汪刚、黄天才等的传授和指教，为峨嵋派代表人物吴信良大师入室弟子。参加省、市及全国武术散打擂台赛十余次，并多次获得冠、亚军。

现是中国武术协会会员，国家一级武士，国家一级拳师，国家武术一级裁判员，中国武术金虎六段。成都市成华区武术协会副秘书长，成都市武术协会少林螳螂拳辅导站站长、荣获“中国武当十佳武术名师”称号、“四川武术名家”终生荣誉称号。其事迹被载入《中国武当武术家大辞典》《中国当代武术名家志》《中国当代武术名人志》等辞书。



作者（左一）与赵堡太极拳传人王海洲老师合影



作者（右一）与师叔肖家泽（右二）、师父吴信良（右三）、师弟段启林（左一）在北京参加武术名家论坛大会合影

作者（中）接受中央电视台采访时合影



作者（右一）接受成都电视台采访





作者（左一）与师弟陈玉民参加四川省传统武术研讨会



作者（左一）与四川省武术队教练丁炜合影

作者与学生参加四川省武术比赛获奖时留影



作者（一排第三）训练后同部队队员合影









（上左）作者在军营演练的捕蝉拳

（上右）作者率领弟子参加武术表演活动

（中）作者拍摄的少林螳螂拳系列教学光蝶

（下）作者（二排右二）与学生及家长参加武术论坛时合影



作者的螳螂拳风姿

八挂跑捶

二路梅花单刀

四路奔打拳



拦门枪



前 言

少林武术范围很广，螳螂拳也是少林武术中的一个拳系，在武术流派中是一个独具风格的地方拳种。

螳螂拳惟妙惟肖地表现了螳螂攻、守、进、退的技击特点和动作姿态。既有气魄雄伟、勇猛顽强的搏斗气势，又有栩栩如生、形象优美的艺术观赏性。螳螂拳在技击过程中除了依靠步法的变化创造进攻和防守的有利条件外，还依靠腰部的左转右旋，前俯后仰来滑脱、闪避对方进攻的手法、腿法和进攻路线，从而寻找有利的空隙进行反击。着重体现出螳螂拳以腰为轴，以胯为核心，以腿为支撑的运动特点。

一、螳螂拳的形成及发展

螳螂拳相传为明末清初山东即墨人王郎所创，亦有说是宋代王郎所创，另外，还有说是前汉时期的王郎所创（马王堆出土文物导引图中三十二图有螳螂手的描绘记载）。王郎自幼拜师习练武术，成年后，在一次与人比武较技失败后，他便云游四海，每到一处便向当地名师高手请教和研习武技。在一次访师途中，偶见螳螂捕蝉。他从螳螂两臂的动作上得

到了启发，根据螳螂的活动特点、灵敏而快速的动作创编了拳术手法，同时又结合他多年来云游各地的武学收获以及中国北方各地众多名家的拳法精华，编创了螳螂拳，并取名“螳螂十八凑”。

螳螂拳在初创时期，只是以模拟螳螂捕蝉、斗鸟的动作作为技击方法，仅以十二种手法为主，作为一个独立的门派尚欠力度。随着螳螂拳师们的不断传教，其继承者的领悟及研究成果，开始对螳螂拳的形成产生了深远的影响。经历代拳家的总结整理、提高发展，原始的螳螂拳得以进一步完善，形成了独具风格的螳螂门拳系。今天，我们所知道的螳螂拳早已衍生出无数个分支，其中七星螳螂拳、梅花螳螂拳、六合螳螂拳是螳螂拳的三大主流派。

随着时间推移，三种流派在不同的条件下，以及和其他拳种的交流过程中，逐渐在套路结构、训练方法等方面形成了各自的流派体系。由于研习者甚多，在“七星”“梅花”两大流派的基础上又衍生出“秘门螳螂”“光板螳螂”“摔手螳螂”“少林螳螂”“峨嵋螳螂”“金刚螳螂”“通背螳螂”“八步螳螂”等流派。

二、少林螳螂拳的形成及发展

少林螳螂拳形成于战乱年间，山东烟台螳螂拳师崔寿山因有命案在身，于民国22年（1933年）麦收后，同弟子宋国清（已改名，真名不详）逃难到安徽淮北地区，投靠在此地以教

拳为生的师兄孙海明（孙海明，山东青岛人，因身材矮小、不爱干净，江湖人称“油条”）。孙海明通过在当局政府部门的弟子将崔寿山、宋国清引见到安徽国民党部队驻军任武术教官。崔寿山后改名为孙寿山。



据安徽省泗县县志记载：“民国22年，泗城先后成立两个武馆，城内由王亚侠任馆长，教练孙寿山、宋国清（该两人原系泗县国民党驻军武术教官）。所教属螳螂门拳种套路……另一个武馆设在西门外，由高笑若任馆长，王提修为教练（高、王二人均系国民党军中教官），所教属少林门拳种。……”因该脉螳螂拳以出手疾、发招狠、动作连贯紧凑、防上打下、左招右打、正面迎、侧面击、侧身守、扑身钻、招招相连，以实战为本，并以明手暗腿为进攻招法，深受当地各门派拳家、高手的喜爱，纷纷带艺投其门下习练螳螂拳。

随着历史的变革，螳螂拳经过数代拳家们的习练和传承，以及同当地少林派为主的拳种进行交流、创新，在演练风格、内容结构上产生了变迁。该拳系以螳螂拳为主要拳法，以少林派拳种为演练风格，但又不失螳螂拳的运动特点。因该拳系又以发力沉猛、快速连发、刚劲有力、内容丰富、动作简朴刚健、结构严谨、招法多变、取其意而不重其型的风格特点，素称“硬螳螂”。因此，拳家们便将孙海明、崔寿山、宋国清在安徽、江苏、上海一带流传下来的螳螂拳称为少林螳螂拳。流传至今已是第五代。

少林螳螂拳已形成一脉完整体系的传统拳术。其主要套路

有：十路弹腿、四六捶、大崩步、小崩步、拦截、摘要、八挂跑捶、插捶、四路奔打、大翻车、小翻车、八肘、梅花路、白猿偷桃、螳螂捕蝉、螳螂出洞、螳螂双封手、罗汉捶、闯少林、拦门刀、拦门枪、四门棍、螳螂剑、七星剑、梅花单刀等。

因篇幅有限，今仅将少林螳螂拳中的部分套路奉献给广大武术爱好者。由于水平有限，谬误在所难免，恳请武林同道及广大读者不吝赐教。

苏 龙

2005年夏于蓉城军营

目 录

第一章 四六捶

四六捶是少林螳螂拳的开门拳，入门学艺者均先练此路拳。四六捶原名四合陆气捶。此路拳动作朴实、紧凑，招式相连、架式低、发力沉稳，动作进退分明、技法简练。以叼、搂、领、削、顶、缠、打、勾等手法为主。一招一式均可体现出少林螳螂拳的独特风格。

拳谱曰：

螳螂四合陆气捶，泗州拳家代代传。
震脚前撑十字手，防敌需用身后肘。
五花上手擒敌肘，后勾下绊身后走。
英雄打虎后闪势，抄腿推靠登山掌。
白虎洗脸抱玉柱，寒鸡上架右拳出。
金鸡独立破腿闪，将军骑马挥刀斩。
拦手上步破肚捶，登山前送窝掌追。
寒鸡用力格来肘，恨步双推送敌走。
领手弹踢去撩裆，回身搂手打左掌。
偏身斜步疾进捶，上步削掌把敌退。
采手偏身疾进步，稳扎稳打窝肚捶。
震脚上下连三捶，削掌卷踢迎面腿。

撤步后闪下劈捶，枯树盘根缠腰腿。
白蛇出洞上刁手，偏身挎拦上挑肘。
正身崩打面门捶，风摆杨柳扛敌摔。
寒鸡挎拦上挑肘，顺步指裆敌命丢。
截肘一收身下捶，恨步架打出拳追。
破敌急用勾手势，截腿下按窝心捶。
恨步架打又一手，连劈三捶回身走。
白鹤亮翅坐中盘，雁落沙滩扑身闪。
丹凤朝阳双展翅，坐盘叠肘伤敌肢。
左响一声踹腿出，砍掌偏身右腿逐。
上穿咽喉后挫肘，二起弹腿踹肥喉。
回身一拳窝心打，截踢风起下劈手。
脑后摘盔蹬扑势，窝心单掌要及时。
骗马上步窝肚捶，猛虎后窜拔上抖。
旋风霹雳踢九天，落马稳打侧身拳。
寒鸡截肘海底炮，寒鸡亮翅水中捞。
穿掌是左右压手，斜飞单踢伤敌首。
老虎坐坡观阵守，气顺丹田势已收。
若问此拳名和姓，开门入室四六捶。

一 路

1. 起势（预备势）

身体正直，两脚尖分开约45°，两腿挺直站立；两手臂自

然下垂，两手掌轻贴于身体两侧，挺胸、收腹；目视前方。（图 1-1）


图 1-1

2. 十字手

接上势。右脚抬起下落在左脚内侧处震脚；同时，两手从身体两侧经腰间提起，前推成十字掌（左掌在外，右掌在内。两手合力将掌向正前方推出，两手掌成“×”型），力达掌根，两手臂微屈，稍向上崩，两手掌略高于肩；目视手掌（图 1-2）。两手掌向两侧外展抓握变拳，屈臂抱于腰侧，拳心向上，两肩外张；身体保持正直。（图 1-3）

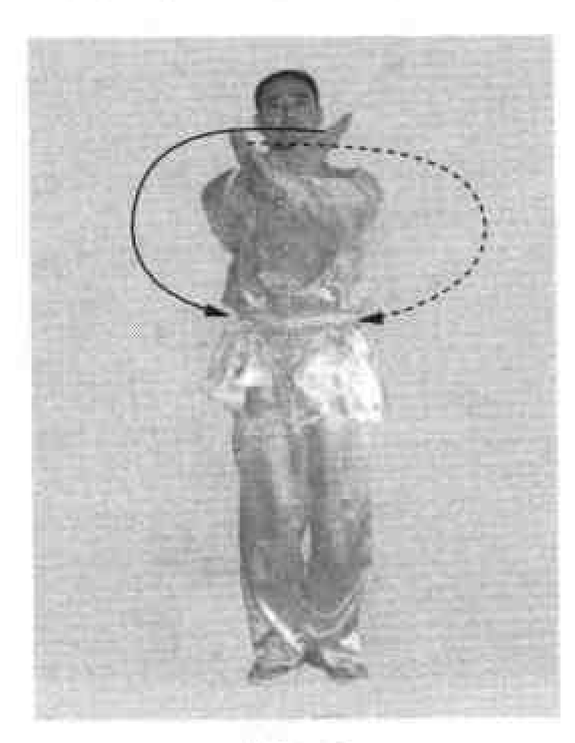

图 1-2


图 1-3

3. 寒鸡五花掌

接上势。右脚向右前方迈出大半步成右弓步；同时，右拳变掌从胸前划弧至身体左侧，随后向右前上方穿出，掌心斜向上，力达右臂外侧（图1-4）。左拳变掌经身体左侧下按至体前，掌心斜向下，力达掌根部；同时，右掌回旋下带，掌心向上，置于左肘尖下方（图1-5）。上动不停。左脚向前，迈出一步，以前脚尖点地；同时，左掌变钩手向身体左侧勾挂；右掌从左腋下摆架至身体右上方，掌心斜向上；身体重心下移，右腿屈膝下蹲成左虚步；目视左侧。（图1-6）

4. 打虎上势

接上势。身体直立，左脚以前脚掌为力点，贴地面向后



图1-4



图1-5

划动，当划至右脚内侧时，向左侧横迈一步；随后，右脚向左脚内侧靠拢成并步；两手动作不变，身体保持正直；目视左侧。（图 1–7）



图 1–6

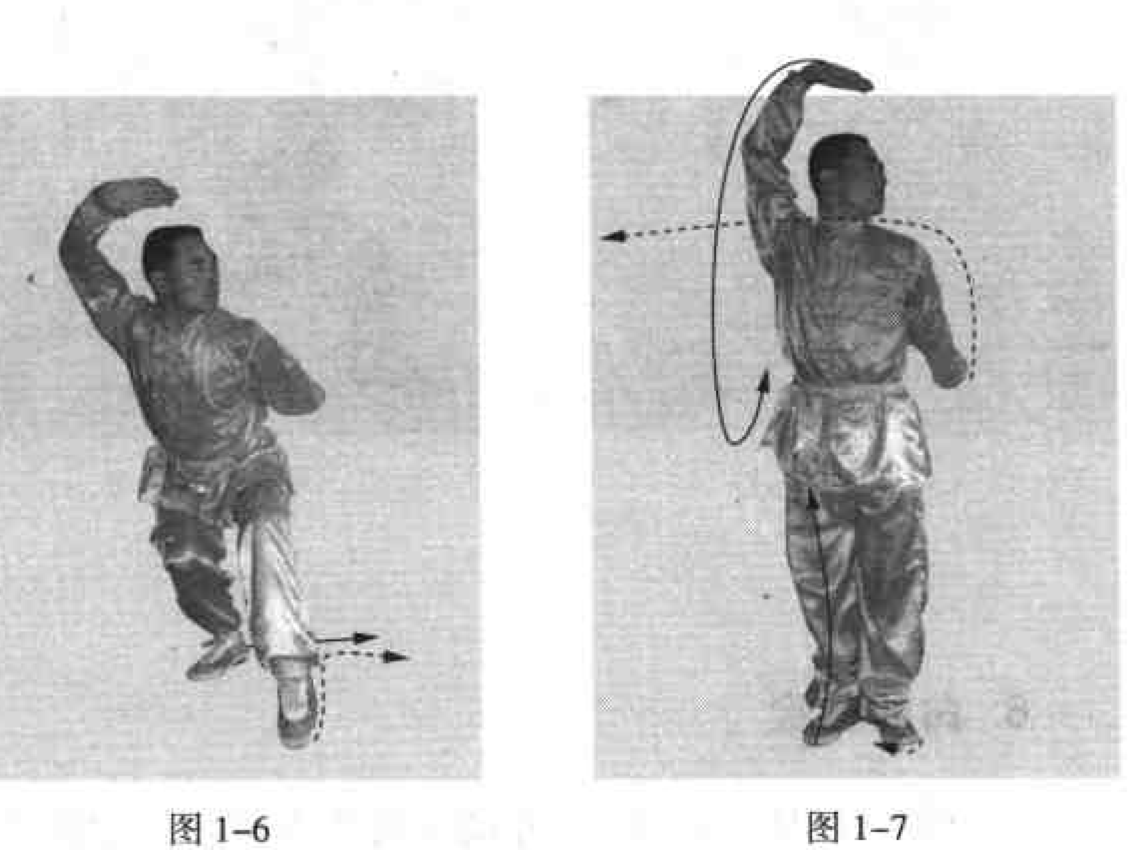


图 1–7

5. 蹬山推靠

接上势。身体右转 90°，右掌向右下劈后抄抱于体前，随后，右脚上抬，左钩手由上向下划于身体右前侧（图 1–8）。随即，右脚前落成右弓步；左钩手由前向后挑出，右掌以掌沿为力点向前推出；目视右掌。（图 1–9）

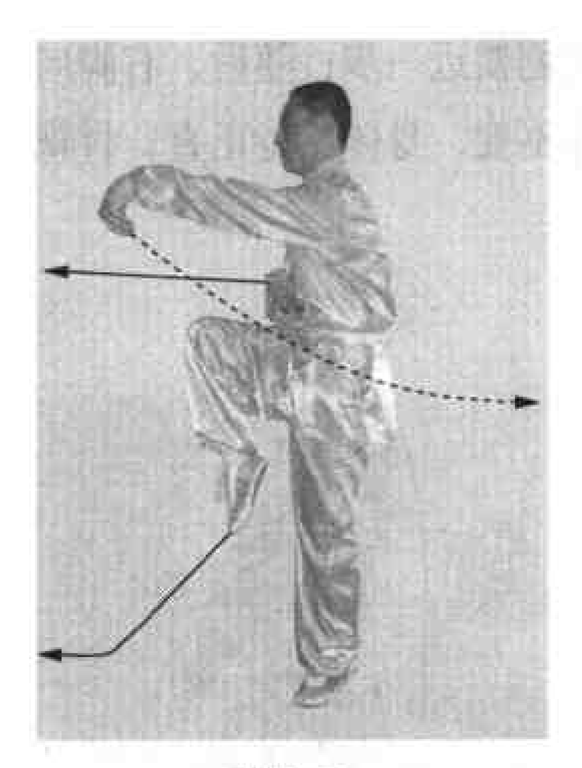




图 1-8



图 1-9

6. 白虎洗脸

接上势。身体左转 90°，左脚回收成左虚步；左钩手内旋，上翻变拳由下向上抄出，拳心向内；右掌由后向前拍击左臂内侧；目视左拳。（图 1-10）

7. 寒鸡顶击捶

接上势。左脚向前迈出小半步，左拳翻转上架，使拳眼向下；随后，右脚向前迈出一小步，成右虚步；同时，右掌变拳回收，随即从腰际向前冲出，拳心向下，力达拳面，高与肩平，身体略左旋；目视右拳。（图 1-11）




图 1-10



图 1-11

8. 金鸡独立

接上势。右脚收回上抬并向下震脚，脚尖外摆，身体略右转；随后，两拳变掌，右掌由前向上、向外、向内合拦于身体左下侧，掌心向内，两腿屈膝半蹲；同时，左掌屈臂，由内向外格挡于身体左侧上方，掌心向前（图 1-12）。随后，左腿

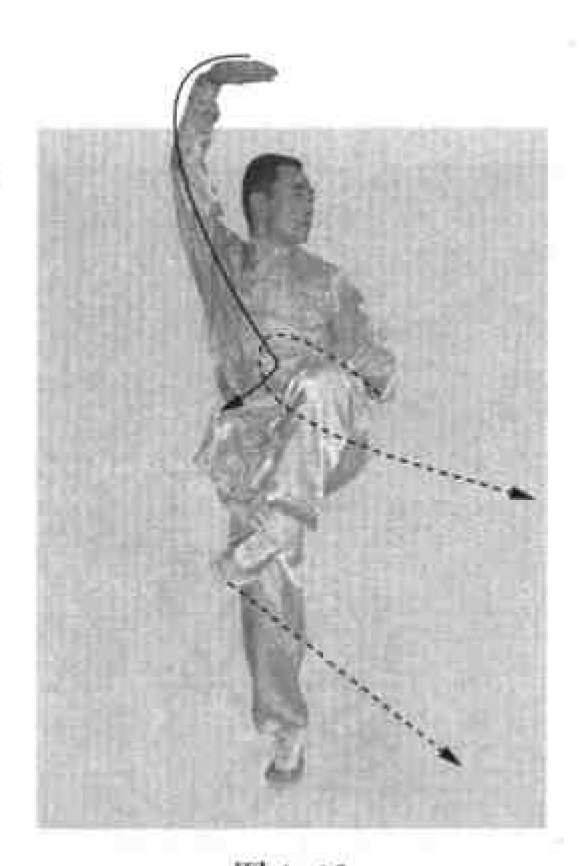


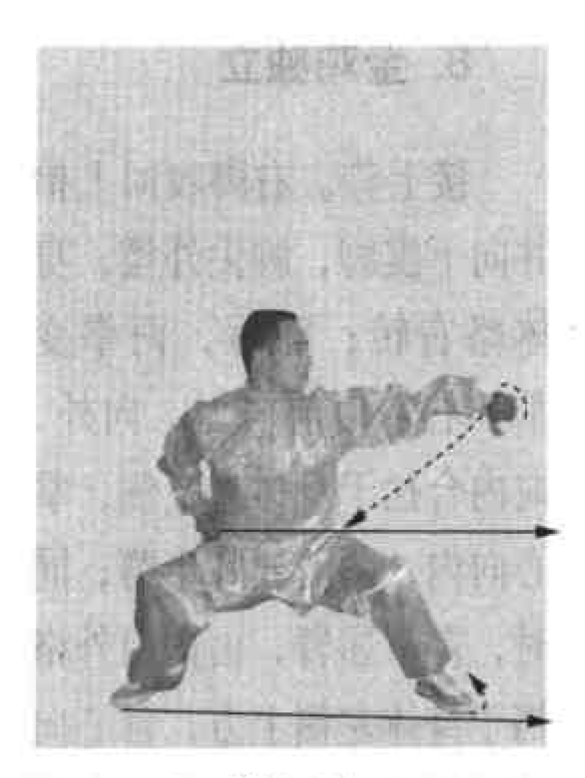
图 1-12

迅速抬起，膝部高于腰际，脚掌内扣，护住裆部，右腿挺直，成独立势；同时，左掌变钩手向后侧勾挂，右掌经胸前向上翻转，上架于右上方，掌心斜向上；目视左侧。（图 1–13）

9. 吊马切掌

接上势。左脚向左前侧下落，两腿半蹲成马步；同时，左钩手变掌上抬至胸前，右掌向左下落至身前，随后利用两手合力，右手上提，左掌以掌沿为力点向下切击，右掌上提后变拳收于右腰际；目视左掌。（图 1–14）


图 1–13


图 1–14

10. 马步窝肚捶

接上势。左掌上抬以手腕为力点向前拦挡；随后，身体左转 90°，左脚前迈小半步，右脚上前一步成马步。右拳从腰侧向前冲出，拳心向下，力达拳面；同时，左掌抓握变拳收于左腰际，拳心向上；目视右拳。（图 1–15）

11. 蹬山推掌

接上势。身体右转 90°成右弓步，右拳收回置于腰侧；同时，左拳变掌，利用身体右转左脚蹬地之力，向前侧推出，力达掌心；目视左掌。（图 1–16）



图 1–15

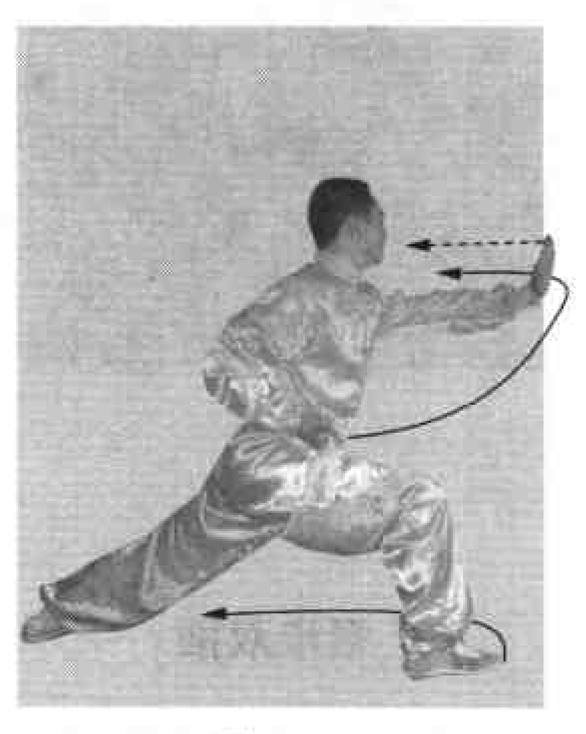


图 1–16

12. 寒鸡格肘

接上势。身体左转 90°，左掌变螳螂钩由前向后勾刁；右脚以前脚掌为力点，贴地面划至体前成右虚步；同时，右掌上抬，握拳屈肘，拳心向内，由外向体前猛力格挡，力达手臂内侧，左螳螂钩变掌迎击右臂内侧；目视右拳。（图 1-17、图 1-17 附图）

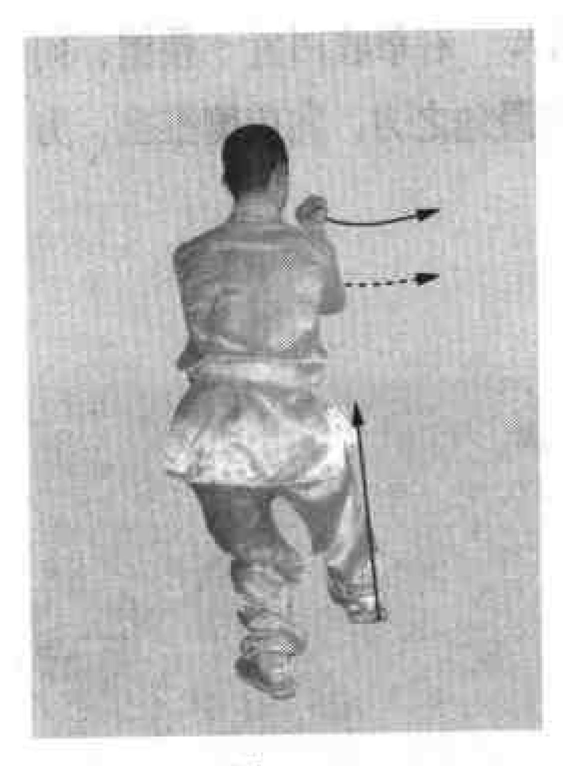


图 1-17



图 1-17 附图

13. 恨步双推

接上势。右腿屈膝上提，身体右转，右拳变掌，由左经体前向右后挡击，两手臂微屈；目视前方（图 1-18）。右脚下落

震脚，左脚上前一步成左弓步；随后，两掌下落向前推出，高与肩平，两手臂微屈；目视前方。（图 1–19）


图 1–18


图 1–19

二 路

14. 领手弹踢

接上势。左掌下按于体前，右掌翻转向内砍击，掌心向上，力达掌根外沿。（图 1–20）右腿屈膝抬起，以前脚掌为力点向前弹踢，


图 1–20

高于裆部（图 1–21）。随后，左掌从右臂下侧向前划动变螳螂钩，向前摔击，力达钩背及钩指，高与面平；同时，右掌抽回变拳收于腰侧，右腿迅速回收成提膝护裆姿势；目视左螳螂钩（图 1–22）



图 1–21

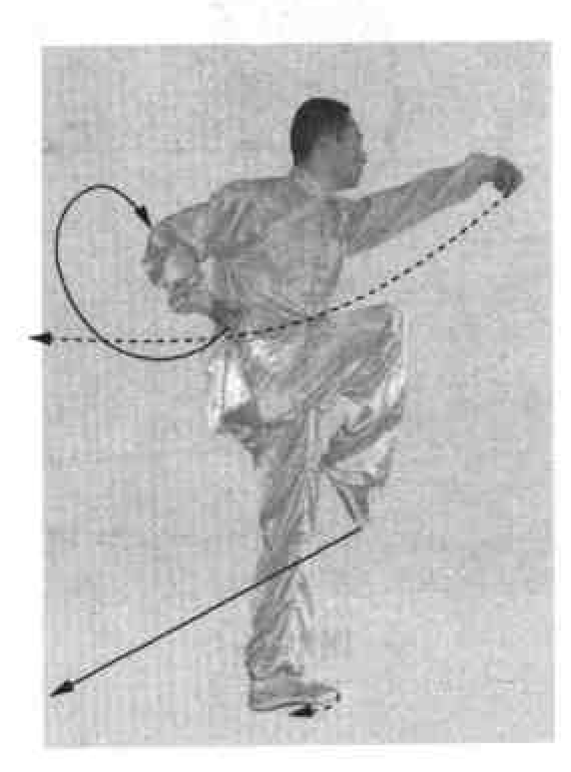


图 1–22

15. 搂手推掌

接上势。右腿后撤下落，身体右转 180°，成右弓步；同时，右拳变掌，由腰侧向前、向外搂握变拳收于右腰侧；左螳螂钩变掌，经腰间向前推出，手臂微屈，高与胸平，力达掌心；目视左掌。（图 1–23）

16. 上步斜进捶

接上势。左脚向左前侧进一步；左掌由外向内格挡至身体右侧，手臂略屈；右拳随即从腰间向左前侧冲出，拳眼向上，力达拳面；目视右拳。（图 1–24）

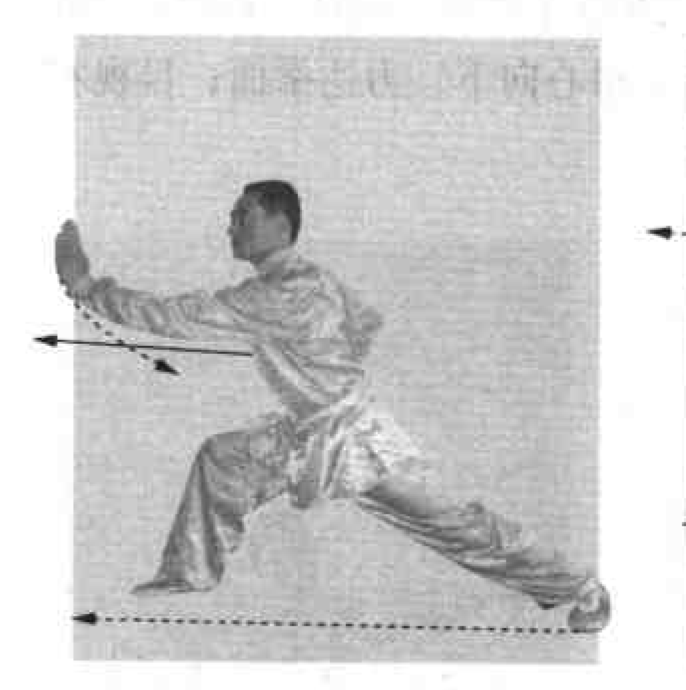


图 1–23



图 1–24

17. 进步削脱掌

接上势。右脚向右前侧进一步；左掌顺着右手臂内侧向前削击右手腕，力达手掌外沿；同时，右拳迅速翻转，使拳心向上，向后抽脱，收于腰间；目视左掌。（图 1–25）



图 1–25

18. 骗身窝肚捶

接上势。左脚上前一步，脚掌外展；同时，身体左转，两腿微屈，左掌以手腕根部外侧为力点，由内向外拦挡，手臂微屈，掌心斜向上（图 1–26）。右脚迅速上前一步，两腿屈膝半蹲成马步；左手抓握后拽，变拳收于腰侧；同时，右拳在右脚上步时，从腰际向右侧冲出，拳心向下，力达拳面；目视右拳。（图 1–27）

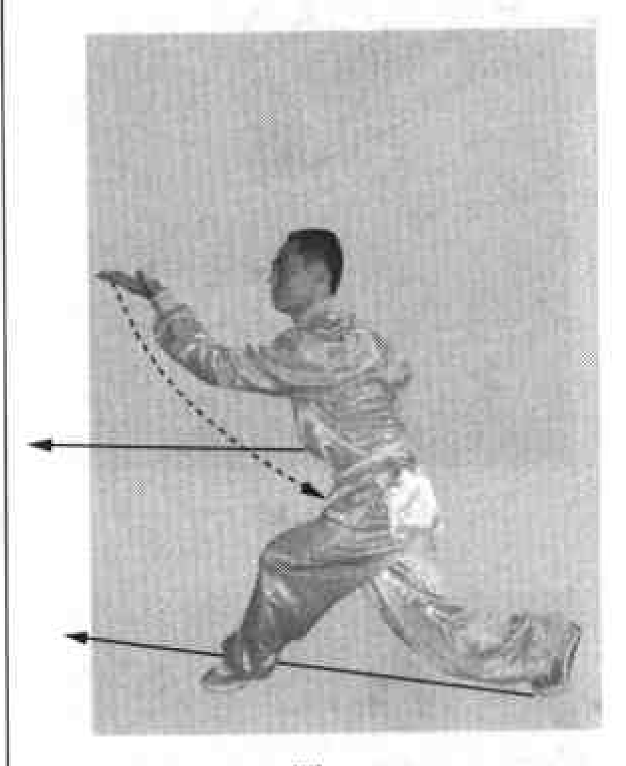


图 1–26



图 1–27

三 路

19. 震脚连三捶

接上势。身体左转 90°，右脚抬起下落至左脚内侧处震

脚，两腿屈膝半蹲；同时，右拳收于腰侧，左拳变掌由外向内拨挡，目视左掌（图 1–28）。右腿挺直站立支撑身体，左腿屈膝上提成独立势；左掌抓握变拳收于腰侧；同时，右拳从腰侧向前冲出，拳心向下，高与肩平，力达拳面；目视右拳（图 1–29）。左脚向前下落，身体右转成马步，右拳收于腰侧；同时，左拳从腰侧向左侧冲出，拳心向下，力达拳面；目视左拳（图 1–30）。身体左转成弓步；左拳收于腰侧，右拳从腰侧向前冲出，力达拳面；目视右拳。（图 1–31）



图 1–28



图 1–29



图 1–30

20. 削掌卷踢风

接上势。右拳翻转使拳心向上；左拳变掌，经腰侧顺右臂上侧向前削击，力达手掌外沿；同时，右拳后抽收于腰侧；右脚尖勾起外展，向前下方截踢（脚跟可擦地面向前截踢），力达脚跟，左腿屈膝不变；目视左掌。（图 1–32）

图 1–31



图 1–32

21. 退步下劈捶

接上势。左脚蹬地后跳一步；同时，右腿随左腿后弹下落于左脚处成弓步；随即，右拳抬起由上向下劈出，拳眼向上，力达拳轮；左掌回收，使掌心向上迎击右手前臂；目视右拳。（图 1–33）

22. 枯树盘根

接上势。身体右转，右脚尖外摆，左脚前滑小半步，两腿交叉，屈膝半蹲成盘步；同时，右拳翻转，使拳心向上，随即迅速后抽收于腰侧；左掌贴于右臂内侧向右下方推按，力达掌心；目视左掌。（图 1–34）



图 1–33



图 1–34

23. 白蛇出洞

接上势。身体稍起微左转，左脚向前上一步成左虚步；同时，左掌变螳螂钩，手臂微屈经右前向左划弧、钩尖向下，高与肩平；目视左钩手。（图 1–35）



图 1–35

24. 挎 拦

接上势。重心前移，左脚向前迈步，身体左转，右脚向前上一步成右虚步；同时，右拳以手臂内侧为力点向前挎出，手臂弯曲，拳眼向上；左螳螂钩随即向下回收变拳置于腰际；目视右拳。（图 1–36）

25. 面门崩捶

接上势。身体右转，右脚向前上一步成右弓步；同时，右拳经胸前向前上方崩出，手臂微屈，拳心向上，力达拳背；目视右拳。（图 1–37）



图 1–36



图 1–37

26. 风摆杨柳

接上势。身体右转 90°，左脚向前上一步成马步；右拳翻转使拳眼向下架于身体右上方；随之，左拳从腰侧向左侧冲出，拳心向下，力达拳面，高与肩平；目视左拳（图 1–38）。随即，左拳上挑架于身体左上方，拳眼向下，右拳翻转使拳心向下，经身体左侧向下摆至腹前，随后拧腰发力向右侧方甩出，力达手臂前侧，高与肩平；目视右拳。（图 1–39）


图 1–38


图 1–39

四 路

27. 枯树盘根

接上势。身体右转 90°，两腿交叉，屈膝下蹲成盘步；同时，两拳变掌，左掌由上向下按推于左下侧，力达掌外沿，右掌由下向上抄抱，后抓握变拳收于腰侧；目视左掌。（图 1–40）

28. 白蛇出洞

接上势。动作要领同 23 势。（图 1–41）


图 1–40


图 1–41

29. 寒鸡挎拦

接上势。动作要领同24势。（图1–42）

30. 蹬山指裆捶

接上势。右脚向前上一步成右弓步；同时，右臂伸直向右下方撩打，上体前探，力达拳轮；目视右拳。（图1–43）



图1–42



图1–43

31. 寒鸡截肘

接上势。身体左转90°，右脚滑移至身体右侧成右虚步；同时，右拳翻转使拳心向内，屈臂由外向胸前猛力格挡截击，

力达手臂内侧，左拳变掌迎击右臂；目视右拳。（图 1–44）

32. 蹬山肘底捶

接上势。身体右转，右脚向右前上一步成右弓步；右拳翻转，使拳心向下；左掌按至右臂上侧，经胸前向右下侧打出，拳心向下，力达拳外沿；上体前探；目视右拳。（图 1–45）



图 1–44



图 1–45

33. 缠手恨步捶

接上势。身体起立后仰；右拳在左掌下侧经胸前翻转外旋，向前崩打，拳心向上；同时，右腿屈膝上提成独立势（图 1–46）。右脚下落震脚，左脚上前一步成左弓步；同时，左掌

变拳，由下经胸前上架于身体左上方，拳眼向下；随之，右拳向正前方冲出，高与肩平，力达拳面；目视右拳。（图 1–47）


图 1–46


图 1–47

34. 钩手卷踢风

接上势。两拳变钩手，从上向下经身体两侧向后勾挑；同时，左腿屈膝支撑，右脚脚尖勾起向前下方截踢，力达脚跟；目视正前方。（图 1–48）


图 1–48

35. 狸猫扑蝶

接上势。右脚回收下落，在左脚内侧处震脚，左脚随之上前一步成左虚步；同时，左钩手变掌前抬，由上向下屈臂按至胸前；右钩手变拳，从左臂上侧向前冲出，力达拳面；目视右拳。（图 1–49）

36. 上步架打

接上势。左脚上前一步成左弓步；左掌变拳，屈臂上架，使拳眼向下；同时，右拳收回并向前方冲出，拳心向下，高与肩平，力达拳面；目视右拳。（图 1–50）



图 1–49



图 1–50

37. 转身连三劈

接上势。身体右转180°成弓步；右拳随身体转动，由上向下、向右前侧劈出，拳眼向上，力达拳轮；左拳向下收于左腰侧（图1-51）。右拳不停，收于右腰侧；身体略右转；左拳随之向前侧劈出，拳眼向上（图1-52）。左拳不停，收于左腰侧，右拳随之向前侧劈出，力达拳轮，高与鼻平；目视右拳。（图1-53）



图1-51



图1-52



图1-53

五 路

38. 白鹤亮翅

接上势。身体左转45°，右脚后移小半步；左拳变掌上抬，经面前向左后采变成螳螂钩置于身体左后侧，钩尖向下，手臂稍屈，高与头平；右拳变掌后拦至左胸前，掌心向后，掌指向上；目视右前方。（图1–54、图1–54附图）

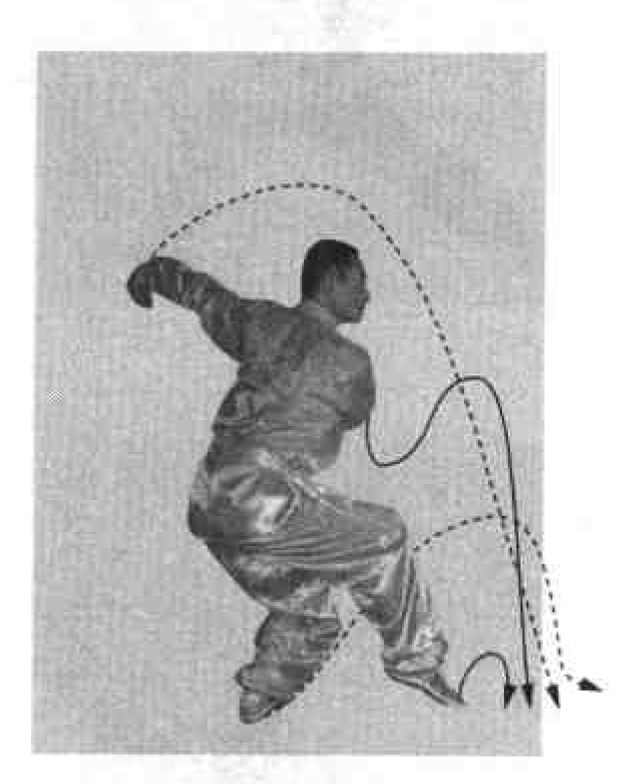


图1–54



图1–54附图

39. 雁落沙滩

接上势。身体右转，右腿屈膝上提，左腿支撑身体，目视前方。左腿利用蹬地之力起跳，身体右转，右脚落地，左腿向

左前侧铲出成左仆步；同时，右掌由胸前向上、向外格挡，掌心向前，掌指向上，随后，屈臂在身体右侧，由下向上抄抱至体前；左钩手变掌下按于右掌手腕处成“×”型；目视左前方。（图 1-55）



图 1-55

40. 盘步双展手

接上势。身体上起，两腿屈膝半蹲成马步；两掌从胸前上抬，向身体两侧劈出，力达掌外沿；目视左掌（图 1-56）。右脚经左腿前向左迈进一步，屈膝下蹲成盘步；两掌同时回收至两腰侧，掌心向上；随即两掌从腰侧向身体两侧穿出，掌心斜向上，左掌高与膝平，右掌高与头平，上体向左侧探出；目视左掌。（图 1-57）



图 1-56



图 1-57

41. 盘步左盘肘

接上势。步型不变；左掌握拳屈臂成肘，身体右转，左肘由左向右后侧横击，拳心向内，力达肘尖；同时，右掌迎击左臂部；目视左肘。（图 1–58）

42. 左侧踹腿

接上势。身体上起，右腿支撑，左腿屈膝上抬向左侧踹出，力达脚跟，高与腰平，上体略向右侧倾倒；两手自然摆至身体两侧；目视左脚。（图 1–59）



图 1–58



图 1–59

43. 转身砍掌

接上势。左腿回收，下落于身体前侧，左脚尖外展，两腿交叉，身体左转；左掌上架划弧下摆于身体前侧；右掌上抬，由前向下砍击左掌心，两臂微屈；目视右前方。（图 1-60）

44. 右侧踹腿

接上势。左腿支撑，右腿屈膝上抬向右前侧踹出，力达全脚掌，高与胸平；左掌下摆落于体前，右掌划弧摆至身体右后侧；目视右脚。（图 1-61）



图 1-60



图 1-61

45. 蹬山穿掌

接上势。右腿下落成右弓步；随之，左掌由上向下，经面前下按至体前，掌心向下；上体前倾，右掌向前上方穿出，高与喉平，力达指尖；目视右掌。（图 1–62）

46. 寒鸡撑掌

接上势。右脚后撤小半步成右虚步；同时，身体右转；左掌从右臂下侧上挑，右掌握拳，屈臂成肘，拳心向上，肘部贴于肋部向后撞击，力达肘尖；目视左掌。（图 1–63）



图 1–62



图 1–63

47. 二起脚

接上势。右腿弯曲向前上小半步，左腿屈膝上抬，随后，右脚利用蹬地之力向前弹踢，脚面绷直，力达脚背；两手自然摆动，目视右脚。（图 1–64）

48. 提膝踹腮

接上势。右脚向前下落支撑身体；左掌按至胸前；左脚屈膝上提，脚尖下垂成独立势；右掌五指略屈，以虎口为力点，向前侧穿出，力达虎口，上体向右侧前探；目视右手掌。（图 1–65）



图 1–64



图 1–65

六 路

49. 蹬山回身掌

接上势。左脚向左下落，身体左转 90°成左弓步；左掌由后向前拦挡，抓握变拳收于左腰侧；右掌向前推出，掌心斜向前，力达掌根；目视右掌。（图 1-66）

50. 截手卷踢风

接上势。右掌外翻抓握变拳收于右腰侧，左拳变掌，从右臂上侧向下截切；同时，右腿屈膝，脚尖勾起向前下方截踢，力达脚跟；目视左掌。（图 1-67）



图 1-66

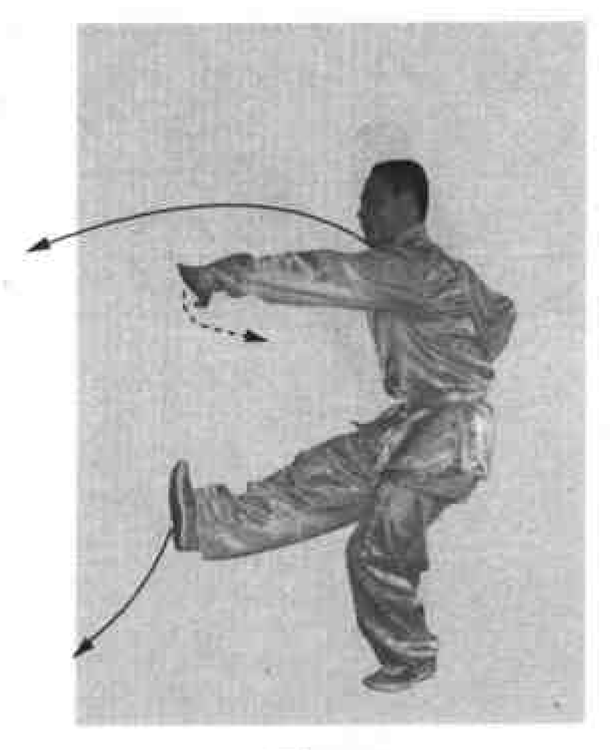


图 1-67

51. 脑后摘盔

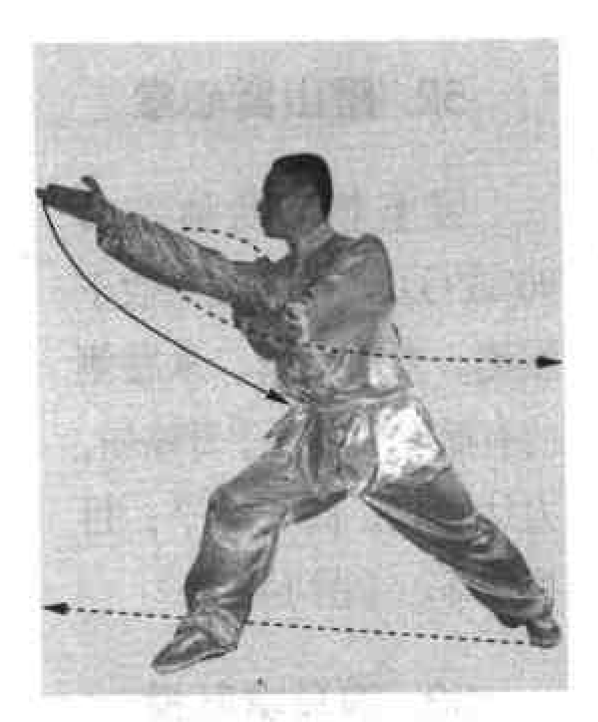


图 1-68

接上势。右脚前落成弓步，上体前倾；左掌回收，屈臂横置于胸前，掌心向外，高与肩平；右拳变掌向前穿出，掌心向外；目视右掌（图 1-68）。左脚从右腿后侧迈进大半步；同时，左掌从右臂下侧挑至身体左侧；身体左转 90°；右掌收于腰侧，掌心向上；目视左掌（图 1-69）。随后，身体重心落于左腿，右脚以脚跟为力点向右贴地扫出成左弓步；左掌后拽变拳收于腰侧；右掌利用拧腰左旋，由后向前推按至体前下方，掌心斜向下，高与膝平；目视右掌。（图 1-70）



图 1-69



图 1-70

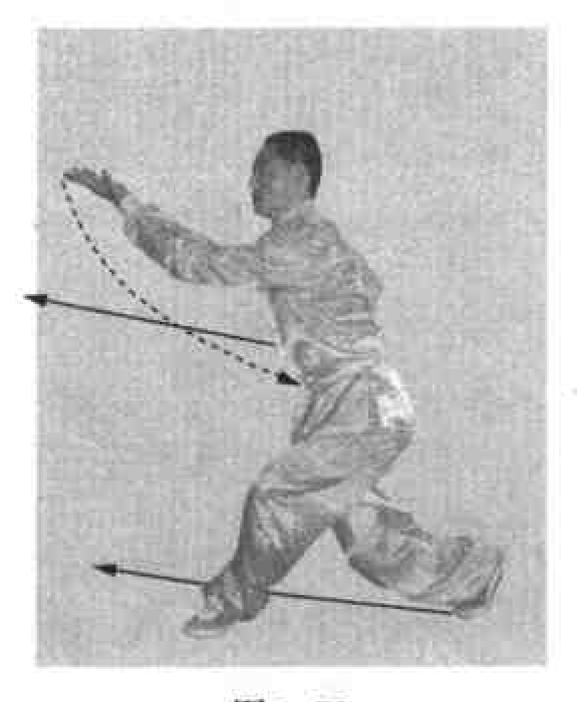
52. 蹬山窝心掌

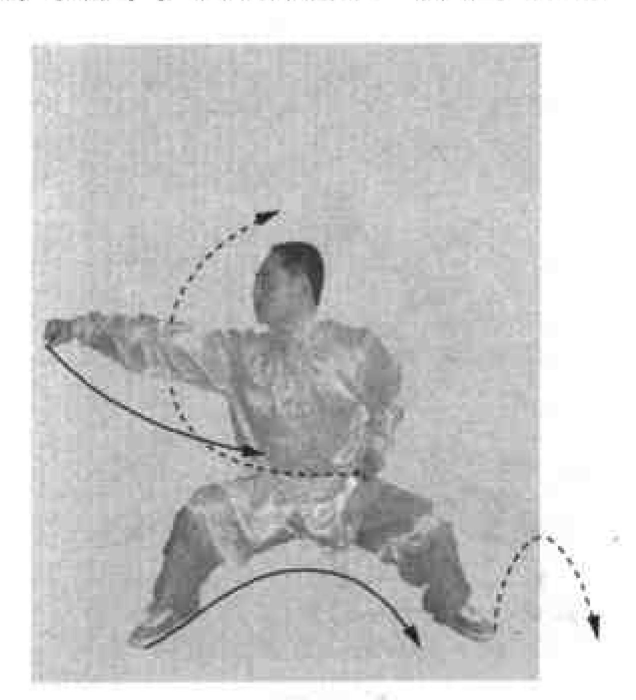
接上势。身体右转90°成弓步；右掌变拳收于腰侧，左拳变掌，从腰侧向右前方推出，手臂略屈，力达掌根，高与胸平；目视左掌。（图 1-71）


图 1-71

53. 骗马窝肚捶

接上势。左脚上前一步，脚尖外展；同时，身体左转，左掌经胸前向左前侧拦扣，使掌心向上，手臂略屈，目视左掌（图 1-72）。左掌内旋抓握变拳收于腰侧；同时，右脚上一步成马步；右拳从腰侧向右前侧冲出，拳心向下，力达拳面，高与肩平；目视右拳。（图 1-73）


图 1-72


图 1-73

54. 虎坐坡

接上势。两腿蹬地后跳一大步成右虚步（右脚落于左脚处，左脚随之向后撤一步）；右拳收于腰侧；左拳经胸前屈肘由下向上架出，拳眼向下；身体略右转；目视前方。（图 1–74）

55. 旋风脚

接上势。右脚上前小半步，前脚掌内侧点地；随后，重心落于右腿，左腿利用右脚蹬力及腰胯的拧转向左后摆动，右脚提膝向左后旋踢，上身随双脚起跳而向左后翻转；左掌迎击右脚掌内侧；目视右脚。（图 1–75）

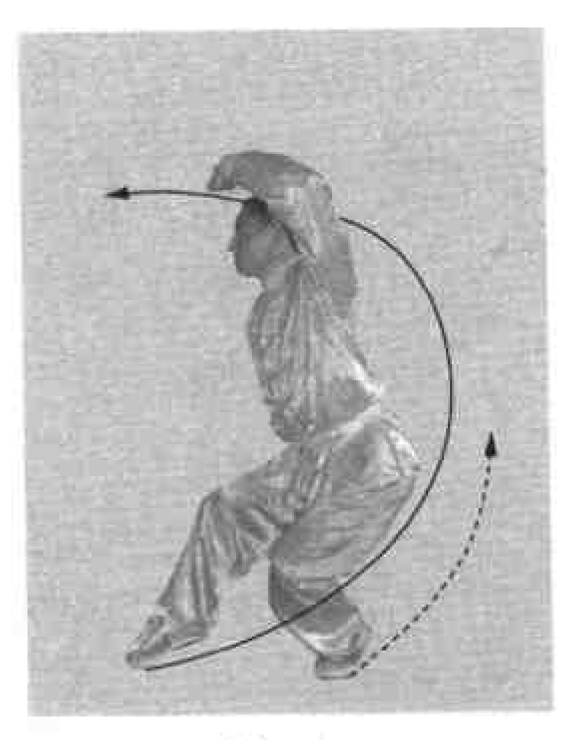


图 1–74

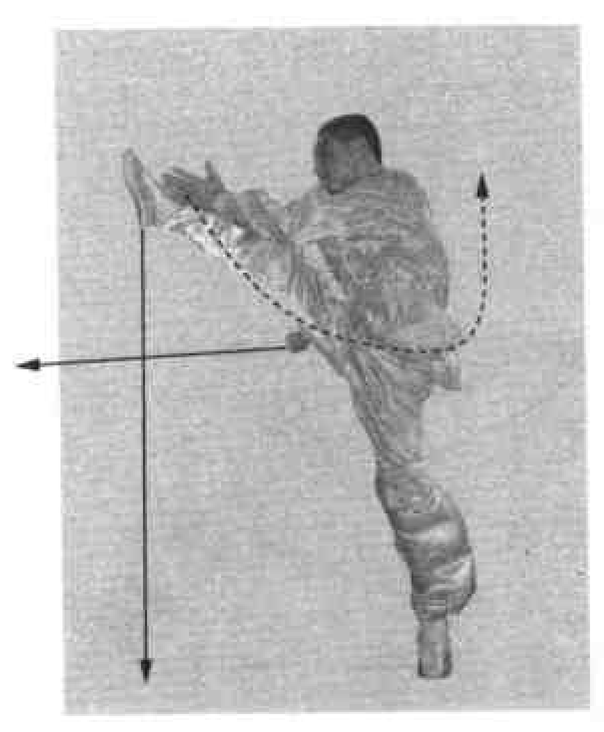


图 1–75

56. 吊打窝肚捶

接上势。左右脚先后下落成马步；同时，左掌变拳，屈肘上架于身体左上方，拳眼向下；右拳从腰侧向左前侧冲出，拳心向下，高与肩平；力达拳面；目视右拳。（图 1–76）

57. 寒鸡截肘

接上势。身体微左转，右脚收于身体右前方成右虚步；同时，右拳屈臂成肘，拳心向内，由外向体前格挡，力达于手臂内侧，拳面高与鼻平；左拳变掌迎击右肘部；目视右肘。（图 1–77）



图 1–76



图 1–77

58. 盘膝海底捶

接上势。右腿屈膝上抬，身体右转 180°，右脚向左脚前侧震脚，右脚屈膝上前一步，重心移至左腿，右腿屈膝，脚尖勾起，紧扣于左腿膝后腘窝处；同时，两手变拳向身体左侧冲出（左拳拳心向上，右拳拳心向下），两拳心相对，约一肩之宽，力达拳面；上体向左侧探出；目视左侧。（图 1–78）

59. 寒鸡亮翅

接上势。右腿后撤一步，左脚随之撤退半步成左虚步；同时，左拳变钩手，从身体左侧由上向后勾挑；右拳变掌从胸前挑架于身体右上方；目视左侧。（图 1–79）

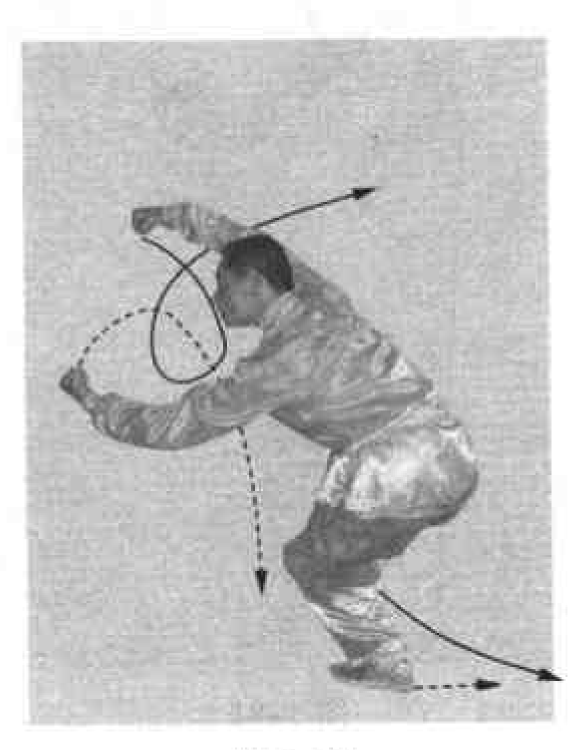


图 1–78

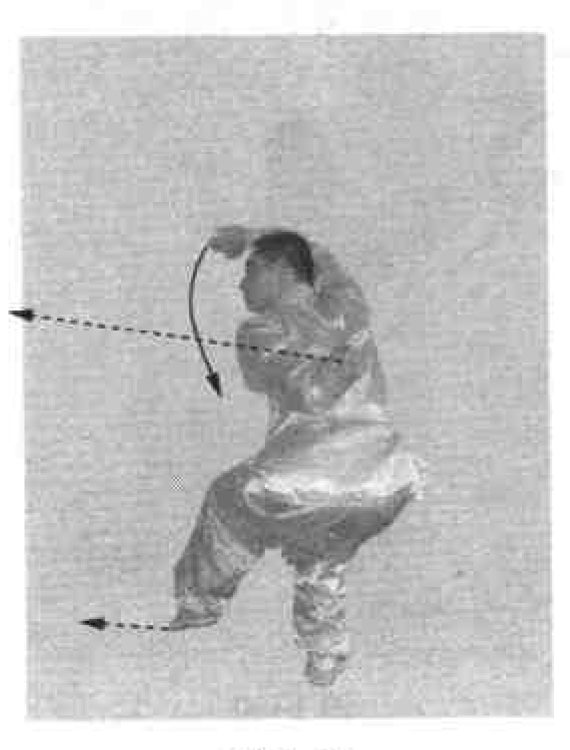


图 1–79

60. 蹬山穿掌

接上势。身体左转90°，左脚上前一步成左弓步；随即，右掌由上向下按至体前，掌心向下；左钩手变掌，由胸前向左前方穿出，掌心向上，高与肩平；上体前倾；目视左掌。（图1-80）

61. 单拍脚

接上势。身体左转45°，右腿上抬以脚背为力点，向前侧踢出；左掌翻转，使掌心向下迎击右脚背；右手自然下摆；目视右脚。（图1-81）



图1-80

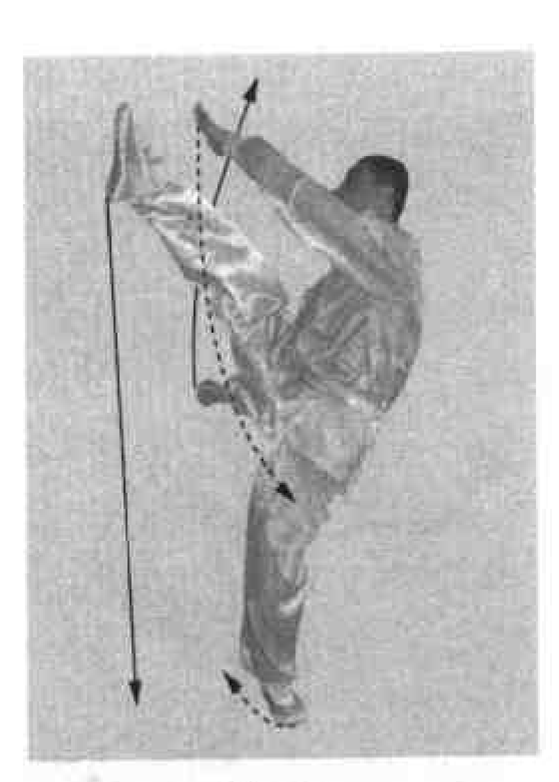


图1-81

62. 虎坐坡

接上势。右腿下落向后撤一大步，身体左转45°，左脚后撤半步成左虚步；同时，左掌变拳屈肘，以手臂内侧为力点，经胸前由内向外格挡，拳心向外，拳面轻贴在左大腿上侧；右掌变拳，屈肘由胸前上架于身体右上方，拳眼向下；目视左侧。（图1–82）



图 1–82

63. 收　势

接上势。身体起立，右转45°，左脚后退一步；两拳变掌，下摆至身体两侧（图1–83）。随之，两掌直臂向身体两侧上抬，掌心向上；右脚向左脚并拢靠齐；两掌由上经胸前缓慢下按于腹前，两掌指

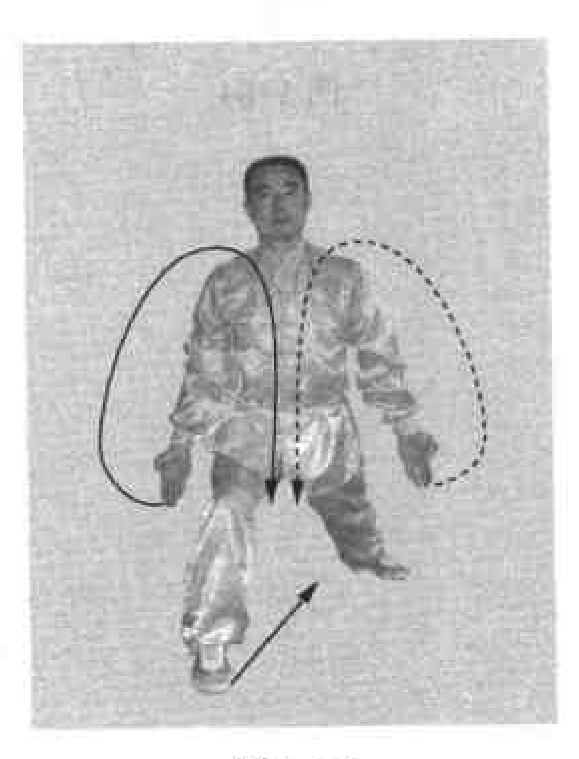


图 1–83

相对，手臂微屈（图 1–84）。随后，两臂自然下垂于身体两侧；目视前方。（图 1–85）



图 1–84



图 1–85

第二章 崩 步

少林螳螂崩步拳手法简捷、发劲干脆，动作以震脚来催力，动作小巧、紧凑，整套动作讲究猛、稳、疾，以招手便打、守中带攻为主要技击特点。主要手法有勾、采、搂、缠、拿、钻、劈等。在演练风格上要求活腕、拧腰、坐胯。

相传后期螳螂拳中的套路，都是以此路拳为样板，吸取其中精华，结合其他拳种的特点而创编出来的（此路亦称大崩步）。

拳谱曰：

少林螳螂崩步拳，泗州拳家代代传。
震脚前撑十字手，防敌需用身后肘。
燕子别翅双剪肢，仙人指路探虚实。
勒马掏肋击中盘，螳螂捕蝉擒臂肘。
贯耳卷踢上下击，疾步推掌插补捶。
缩身下拦勾挑手，金丝缠腕臂力肘。
二起前踢纵身跳，落步叠肘侧身靠。
封手上击崩面捶，顺手牵羊拽牛尾。
跟步敬上霸王酒，回身上劈防身后。

狮子张口吞天地，削掌卷踢翻腾追。
恨步推掌追击捶，天王托塔截肢臂。
挥刀斩腰击肋捶，钩手脱靴单镖飞。
上步架打窝肚捶，扛肢截肘护耳捶。
美人照镜前推掌，单风贯耳击面旁。
抢手连势力拔根，双闭出掌蹲下身。
摘星望月纵腾势，落步担裆前屈身。
锁口挑捶力臂增，切掌擒手按虎身。
此招亦名捆柴势，老虎抱头不伤人。
左右扑抓是联手，二龙戏珠取明灯。
挥掌斩腰脚力跟，仆身前勾伤命根。
翻手崩捶上击面，挤身上架寒鸡捶。
螳螂捕蝉猿猴势，收气按掌返路行。

一　路

1. 预备势

身体正直。两脚跟并拢靠齐，两脚尖分开约45°，两腿挺直站立；两臂自然下垂，两掌轻贴于身体两侧，挺胸收腹；目视前方。（图2-1）



图2-1

2. 十字手

接上势。右脚上抬，下落在左脚内侧处震脚；两手从身体两侧经腰间提起，前推成十字掌（左掌在外，右掌在内，两手合力将掌向正前方推出，两手掌成“×”型），力达掌根，两臂微屈，稍向上崩，两掌略高于肩部；目视手掌（图 2-2）。两掌向两侧外展抓握变拳，屈臂抱于腰侧，两拳心向上，两肩外张；身体保持正直。（图 2-3）



图 2-2



图 2-3

3. 燕子别翅

接上势。左脚上前一步成左弓步；同时，两拳变掌从腰侧向外伸出，而后向体前方合拢剪出，左掌在下，右掌在上，掌

心斜向下，手指微上翘，成“×”型，高与肩平；目视手掌。（图 2-4）


图 2-4

4. 仙人指路

接上势。右脚抬起，向左脚内侧处震脚成并步，两腿屈膝半蹲；同时，两掌翻转，使左掌在下，右掌在上（两掌心向上），屈臂置于腹前；目视前方（图 2-5）。身体左转 90°，左脚上前大半步成左虚步；同时，左掌以手腕外侧为力点，手臂微屈，经胸前由内向外挑出，随后向内翻转屈腕，变螳螂钩向后刁采，钩尖向下，高与肩平，腕部尽量弯曲内扣；右掌变拳收于腰侧；目视螳螂钩（图 2-6）

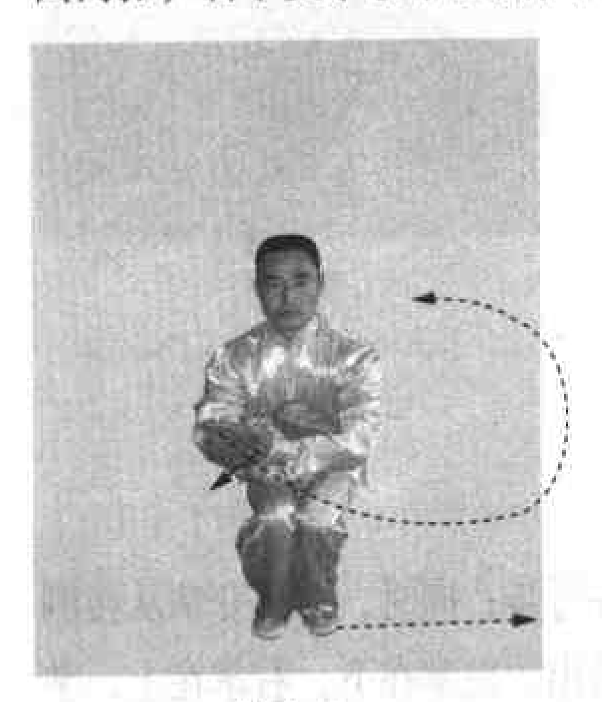

图 2-5


图 2-6

5. 勒马掏肋

接上势。左脚前移小半步，随之，身体左转，右脚上前一步成右虚步；右拳从腰侧向前冲出，拳心向下，高与肩平，力达拳面；同时，左螳螂钩变掌向内格挡，置于右臂内侧，掌指向上；目视右拳。（图 2–7）



图 2–7

6. 螳螂捕蝉

接上势。右脚后撤一步，身体微右转，右拳变掌由右向左上侧搂采，随之，左掌置于右腋下（图 2–8）。左脚后滑小半步成左虚步，左掌从右腋下经手臂下侧，由右向左挑出变螳螂钩，并继续向后刁采，手臂弯曲，高与肩平；同时，右手继续向后勾搂变螳螂钩，收于左肘下侧，钩尖向下；目视左



图 2–8

螳螂钩。（图 2-9）



图 2-9

7. 贯耳卷踢风

接上势。左脚向前上小半步，重心前移成左弓步；左螳螂钩后采变掌下按，随之抓握变拳屈臂置于胸前右侧，拳心向下，随即，右螳螂钩变拳，使拳心向上，以拳轮为力点由右向左前方贯出，高与头平，上体拧腰发力左旋；目视右拳（图 2-10）。随后，右腿屈膝，脚尖勾起外展，向前下方截踢，力达脚跟；同时，左拳翻转使拳心向上，贴于右手臂下侧向左前方挑击冲出，力达拳背，高与面平，右拳随即回收置于腰侧；目视左拳。（图 2-11）



图 2-10



图 2-11

8. 恨步推掌

接上势。右脚下落震脚，身体前倾，重心前移，左脚随之抬起，左拳变掌使掌指向上收置于胸前（图 2-12）。左脚上前一步成左弓步，左掌随之向前推出，高与肩平，力达掌根；目视左掌。（图 2-13）


图 2-12


图 2-13

9. 上步打捶

接上势。右脚上前一步成右弓步；同时，右拳从腰侧向前冲出，拳眼向上，高与肩平，力达拳面；左掌随之内格附于右臂内侧；目视右拳。（图 2-14）


图 2-14



10. 缩身拦勾

接上势。身体左转 90°，右脚回收于左脚内侧相靠，以前脚掌着地，两腿屈膝下蹲成独脚步；同时，右拳变螳螂钩屈臂经身体右侧向后勾挑，钩尖向上；左掌置于右肩侧，掌指向上；目视右侧。（图 2-15、图 2-15 附图）



图 2-15



图 2-15 附图

11. 小金丝

接上势。身体右转，右脚上前半步成右虚步；同时，右钩手由后经身体右侧向前挑；左掌迎击右手臂上侧，两臂微屈收于胸前；目视前方（图 2-16）。随即，身体右转，重心后移，右螳螂钩继续上挑，在体前外旋缠绕下扣，左手屈臂成肘上

抬，并向前、向右下侧压出；目视肘部。（图 2-17）


图 2-16


图 2-17

12. 二起脚

接上势。右脚前移，左脚向前踢出，随即，右脚利用蹬之力向前弹踢，力达脚背；两手自然摆动；目视右脚。（图 2-18）


图 2-18

13. 马步盘肘

接上势。左右脚先后下落，身体左转 90°，两腿屈膝半蹲成马步；右手握拳屈肘，拳心向内，拳眼向上，肘部用力向左横击，力达肘部；同时，左手迎击右拳面、身体发力左旋；目视右肘。（图 2–19、图 2–19 附图）



图 2–19



图 2–19 附图

14. 七星崩捶

接上势。身体右转 90°，右脚前移；左掌下按至胸前；同时，左脚以脚掌为力点向前上半步成七星步：右拳向前侧崩打，力达拳背，手臂微屈，高与面平；目视右拳。（图 2–20）

二　路

15. 顺手牵羊



图 2-20

接上势。左脚后移，右脚向左腿后插步，脚跟抬起，脚尖外展，以脚掌外侧着地支撑成偷步；同时，右拳变掌回收在胸前，由下向上抄抱；左掌下搂，上体向左发力旋转，两手向左后侧牵拽，左掌心向下，手臂伸出，右掌上抱至胸前，手心向上，手臂微屈；目视左掌。（图 2-21、图 2-21 附图）

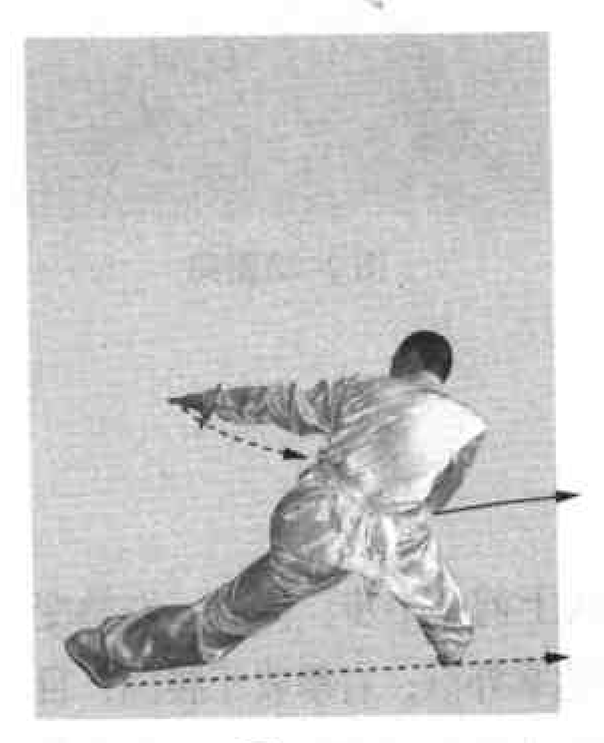


图 2-21



图 2-21 附图

16. 霸王敬酒

接上势。右脚回收向右侧迈进一步成马步；两手变拳，右拳翻转使拳心向下，手臂屈肘向右侧撞击；同时，上体发力右旋；左拳屈臂经胸前向右侧打出，高与胸平，力达右臂及左拳面；目视右拳。（图 2-22、图 2-22 附图）

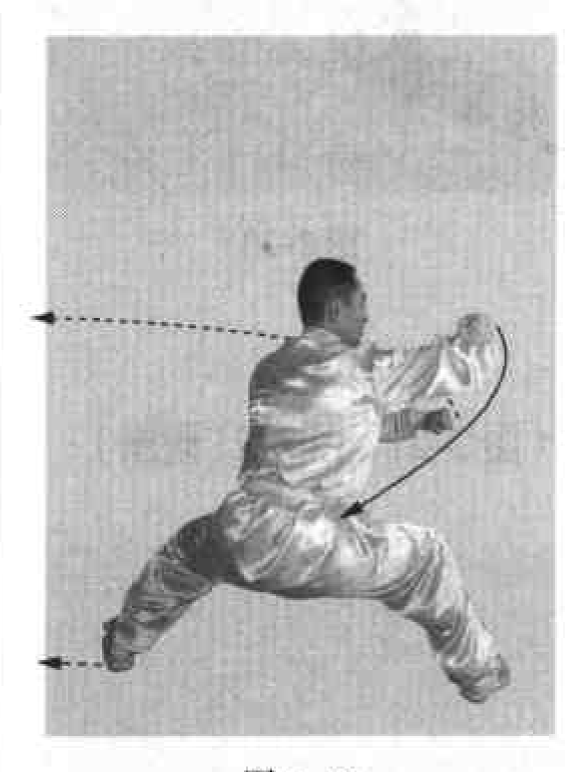

图 2-22


图 2-22 附图

17. 回身劈捶

接上势。身体左转 90°，左脚上前小半步；同时，左拳变掌由内向外拦挡，高与头平，力达掌外沿；右拳收于腰侧；目视左掌（图 2-23）。右脚向左脚跟进半步成七星步；右拳向前

方劈出，拳眼向上，高与鼻平，力达拳轮；左掌迎击右臂；目视右拳。（图 2-24）





图 2-23



图 2-24

18. 推掌补捶

接上势。左脚向前上一步；左掌随之向前推出，掌心向内，高与胸平，力达掌外沿；右拳收于腰侧；目视左掌（图 2-25）。右脚向前跟进半步成左踏鸡步；右拳向前冲出，拳眼



图 2-25

向上，高与肩平，力达拳面；左掌回收附于右臂内侧，掌指向上；目视右拳。（图 2-26）


图 2-26

19. 狮子大张口

接上势。身体稍起，右脚上抬落于左脚内侧处震脚，两腿屈膝下蹲成并步；同时，左掌变拳，两拳回收于两腰侧，拳心向上；目视前方（图 2-27）。左脚上前一步成左虚步；同时，两拳从腰侧向前冲出，拳心相对，与肩同宽，力达拳面，上体前探；目视前方。（图 2-28）


图 2-27


图 2-28

20. 削掌卷踢风

接上势。身体微起，左脚前移；左拳变掌回收于右胸前，右拳翻转使拳心向上；目视前方。左掌顺着右臂上侧向手腕处削击，右拳向后抽回置于腰侧；同时，右腿屈膝，脚尖勾起向前下方截踢，力达脚跟；目视左掌。（图 2–29）



图 2–29

21. 恨步推掌

接上势。动作要领同第 8 势。（图 2–30、图 2–31）

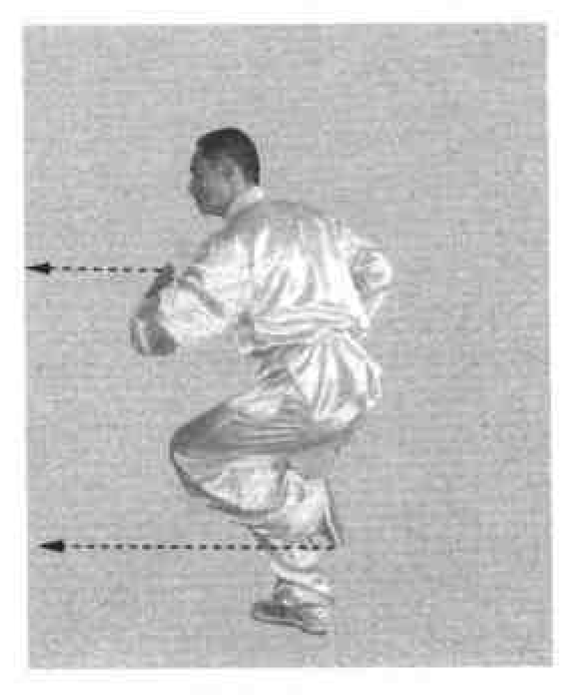


图 2–30

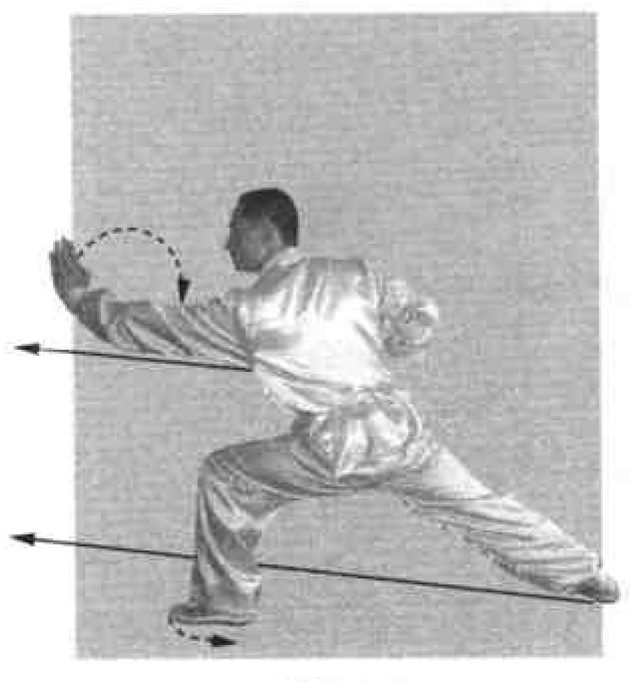


图 2–31

22. 上步打捶

接上势。动作要领同第9势。（图 2-32）



图 2-32

23. 天王托塔

接上势。右脚向右撤一步，身体微起右转 90°，两腿屈膝半蹲成马步；同时，左掌翻转屈肘上托，掌心向上，高与肩平，右拳变掌屈臂下按至身体右侧，高与胸平；目视左掌。（图 2-33、图 2-33 附图）

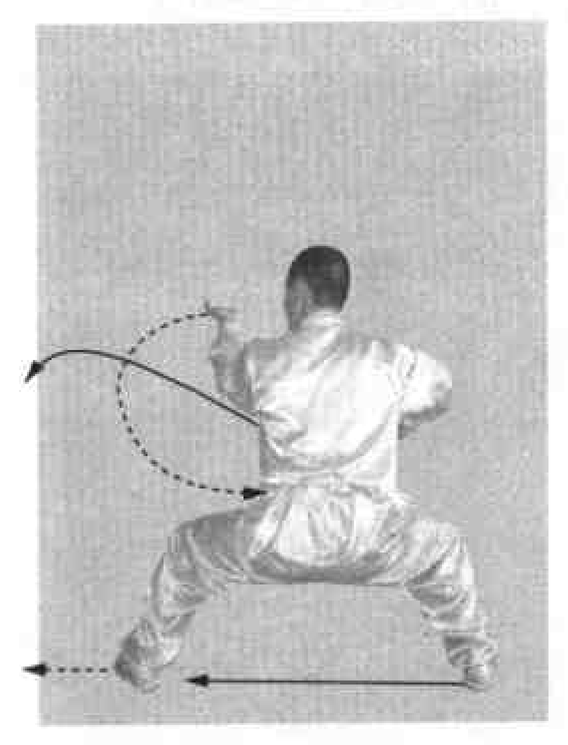


图 2-33



图 2-33 附图

24. 蹬山腰斩

接上势。身体左转 90°，右脚上抬向左脚处下落震脚，左脚随之上前一步成左弓步；同时，左掌下翻前拦抓握，变拳收于腰侧；右掌翻转使掌心向上，利用拧腰左旋，向左侧抖力横斩，高与腰平，力达掌外沿；目视右掌。（图 2–34）



图 2–34

25. 马步窝心捶

接上势。身体右转 90°；右掌翻转使掌心向下抓握变拳收于腰侧；重心下移，两腿屈膝半蹲成马步；左拳在身体拧腰送肩时，将拳从腰侧向前方冲出，拳心向下，高与肩平，力达拳面。（图 2–35、图 2–35 附图）



图 2–35

26. 提膝下钩手

接上势。身体起立，左腿屈膝上提，脚尖内扣；随之，左拳变钩手向下触击左膝下侧，并向后勾挑，上体微向前倾；目视左下侧。（图 2-36）



图 2-35 附图



图 2-36

27. 蹬山指裆钩

接上势。左钩手由后经左膝向前挑出，力达钩背，高与膝平；目视钩手（图 2-37）。身体左转，左脚向前迈一步成左弓步，左钩手回收，随向前撩击，高与裆平，力达钩背，上体左侧前探；目视左钩手。（图 2-38）




图 2-37


图 2-38

28. 吊打窝肚捶

接上势。右脚上前一步，身体左转 90°，左钩手回刁变拳翻架于左上侧，拳眼向下，身体下蹲成马步。右拳从腰侧向右冲出，拳心向下，高与肩平，力达拳面；目视右拳。（图 2-39）


图 2-39

29. 盘步耳捶

接上势。右脚后移，身体右转 180°，两腿交叉，屈膝下蹲成盘步；同时，随身体转动将两拳置于耳朵两侧，拳心向外，上体前倾；目视右下方。（图 2-40、图 2-40 附图）

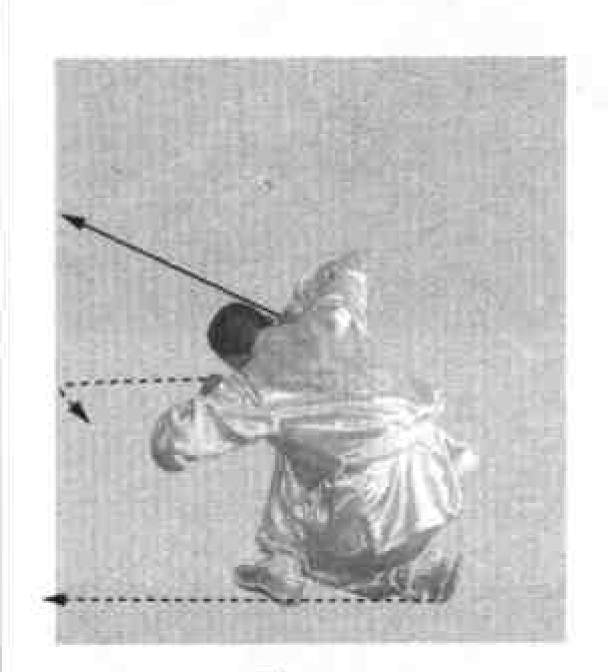


图 2-40



图 2-40 附图

30. 美人照镜

接上势。身体起立，左脚向前迈一步成左弓步；左拳变螳螂钩由胸前向左侧勾刁，置于身体左侧，钩尖向外，高与头平，手臂微屈；右拳变掌向正前方推出，高与鼻平，力达掌心；目视右掌。（图 2-41）



图 2-41

31. 单风贯耳

接上势。身体向右转180°成右弓步；随之，左螳螂钩变拳向左前贯出，拳眼向下，高与头平，力达拳背；右掌迎击左臂，上体前倾；目视左拳。（图 2-42）



图 2-42

三　路

32. 钩脚左抢手

接上势。身体重心后移，右脚上抬在左脚处震脚，身向左转，两腿屈膝下蹲；同时，右掌由胸前向面前勾采成螳螂钩至身体右上侧，手臂弯曲，钩尖向下；左拳内旋变掌置于右手臂上侧，掌心斜向上；目视前方（图 2-43）。左脚以脚跟着地由外向内勾踢，右腿屈膝半蹲，左腿挺直，成左钩脚步；左掌成螳螂钩由右向前、向左勾刁，手臂微屈，右螳螂钩继续向右勾刁至右胸前，

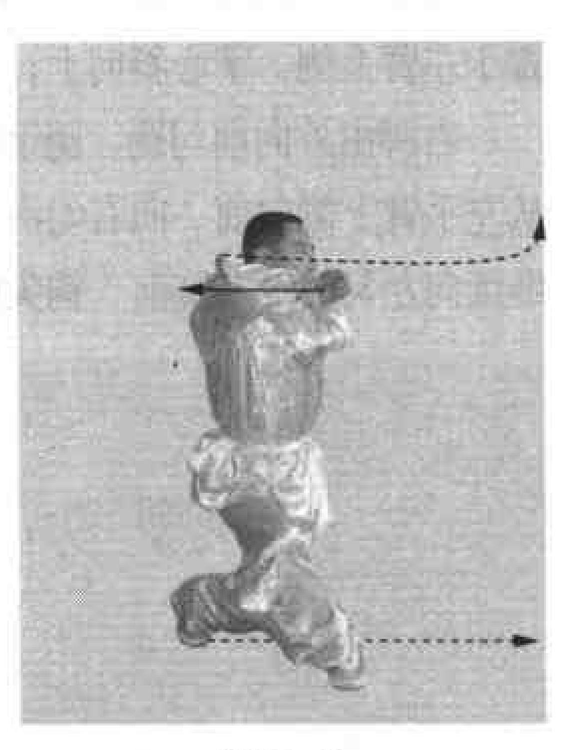


图 2-43

钩尖向外；目视左螳螂钩。（图 2-44）


图 2-44

33. 钩脚右抢手

接上势。身体重心前移，左脚收回向右脚内侧下落震脚，身向左转，而腿屈膝下蹲；同时，左螳螂钩回收于胸前并向右、向上经面前向左勾采至身体左上侧，手臂弯曲，钩尖向下；右螳螂钩内旋变掌置于左臂上侧，掌心斜向上；目视前方。（图 2-45）

右脚由外向前勾踢，腿部挺直，以脚跟着地；右掌变螳螂钩从左手臂上侧向前、向右勾刁、手臂微屈、钩尖向外；左螳螂钩继续向左勾刁至左胸前、钩尖向外，目视右螳螂钩。（图 2-46）


图 2-45


图 2-46

34. 钩脚左抢手

接上势。动作要领同第 32 势。（图 2–47、图 2–48）



图 2–47



图 2–48

35. 寒鸡双闭掌

接上势。左脚前移踏实，右脚上前一步成右虚步；同时，左螳螂钩变掌下按至腹前；右螳螂钩变掌向前下方劈出，高与胸平，力达掌根，身体左转；目视右掌。（图 2–49）

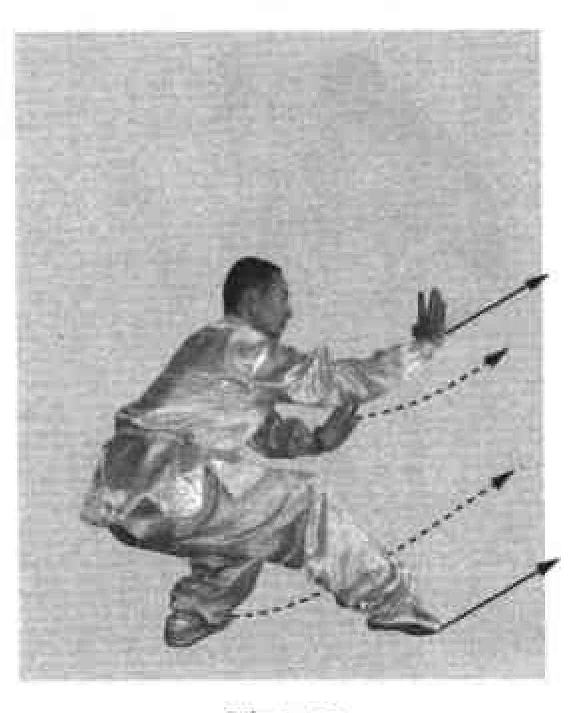


图 2–49

36. 摘星望月

接上势。上体前倾。右脚上前半步，左腿向正前方踢出；随后，右脚利用蹬地之力向前上方弹踢，脚面绷直，力达右脚背；同时，两掌成螳螂钩，右、左钩手依次向前上方刁劈；目视前上方。（图 2–50）

37. 蹬山担裆

接上势。右脚下落，向前上一步成右弓步；随之，左螳螂钩由前经身体左侧向后勾挑，钩尖向上，高与肩平，上体前倾；右手向前下撩击，钩尖向下，高与裆平，力达钩顶及前臂；目视右钩手。（2–51）

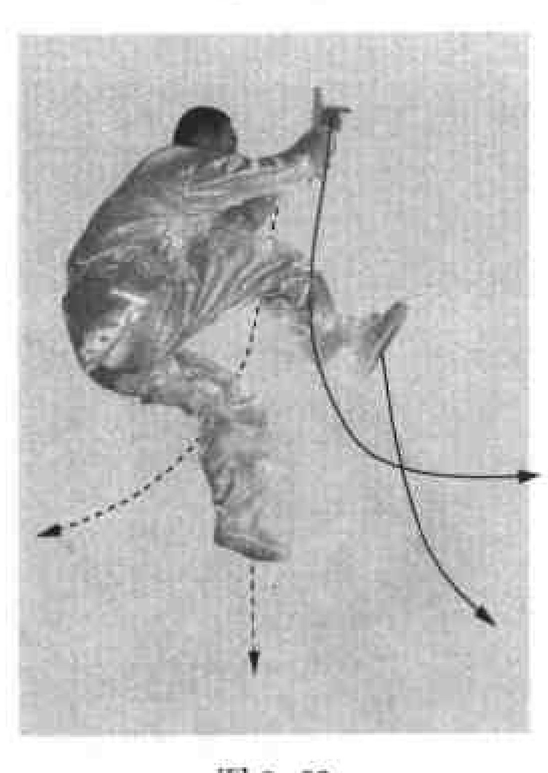


图 2–50



图 2–51

38. 提膝锁口捶

接上势。重心后移，上体直立、右腿提膝成独立势；同时，右螳螂钩变拳，直臂上挑至头部上方，随即旋转向上侧击出，拳心向下，力达拳面；同时，左螳螂钩变掌，上举至头部上方迎击右拳面；目视右拳。（图 2–52）

39.切掌擒手

接上势。右脚向右侧下落成右弓步；右拳回收置于腰侧，左掌由上向下方切出，高与腹平，掌心斜向下，力达掌外沿；目视左掌（图 2–53）。左掌变拳收于腰侧，右拳从腰侧向体前下方栽击，拳心向内，高与腹平，力达拳面；目视右拳



图 2–52



图 2–53

（图 2–54）。右拳变掌外旋抓握变拳上提收于腰间；同时，左拳变掌顺右手臂内侧下切，高与腹平，力达掌外沿；目视左掌。（图 2–55）



图 2–54



图 2–55

40. 蹬山虎抱头

接上势。右脚提起回收下落震脚，左脚上前一步成左弓步；左掌变拳，经腹前屈肘上架，拳眼向下，高与头平；右拳随之向上屈臂抄击，拳心向内，高与下颌平，力达拳面；目视右拳。（图 2–56）



图 2–56

四 路

41. 龙行脚右刁手爪



图 2–57

接上势。重心后移，左脚回收在右脚内侧处震脚，右脚随之由外向内贴地面向前勾扫，脚尖内扣，全脚掌贴地成钩脚步，重心大部分落于左腿；左拳变螳螂爪下按至身体右侧外推，爪心向外；右拳变螳螂爪经胸前由下向上穿出，而后屈臂从左臂上方向右侧刁扫，爪心向外，高与颈部平，力达虎口；目视右螳螂爪。（图 2–57）

42. 龙行脚左刁手爪



图 2–58

接上势。身体左转 180°，右脚在左脚内侧处震脚；右螳螂爪由后向左前推出，爪心向外；左螳螂爪屈臂穿于右臂上侧，爪心向上；同时，左脚屈膝上抬外展；目视左前方（图 2–58）。左脚由后向前、向内贴地勾扫，脚尖内扣，全脚掌贴地成

钩脚步，右腿屈膝半蹲支撑；左螳螂爪内旋从右臂上侧向左前刁扫，爪心向外，高与颈部平，力达虎口；目视左螳螂爪。（图 2-59）


图 2-59

43. 龙行脚右刁手爪

接上。左脚回收，在右脚内侧下落震脚，右脚随之屈膝上抬并向外展，身体左转；左螳螂爪由左前向右下推出，爪心向外；右螳螂爪屈臂穿于左臂上侧，爪心向上；目视右前方（图 2-60）。右脚由后向前、向内贴地勾扫，脚尖内扣，全脚掌贴地成钩脚步，左腿屈膝半蹲支撑身体；右螳螂爪内旋从左臂上侧向右前方刁扫，爪心向外，力达虎口，高与颈部平；目视右螳螂爪。（图 2-61）


图 2-60


图 2-61

44. 二龙戏珠

接上势。右脚回收上抬，在左脚内侧震脚，左脚上前一步成左弓步；同时，左螳螂爪变掌下压于胸前，右螳螂爪变成剑指（食指和中指伸直，其他手指弯曲内扣）向前方戳出，高与眼平，力达指尖；目视右剑指。（图 2–62）

45. 蹬山腰斩

接上势。右脚上抬在左脚内侧震脚，左脚上前一步成左弓步，身体右转；左掌由胸前外拦抓握变拳收于腰侧，右剑指变掌翻转，使掌心向上，身体左旋；右掌向前侧斩击，高与腰平，力达掌外沿；目视右掌。（图 2–63）



图 2–62



图 2–63

46. 仆身下钩手

接上势。右脚上抬，在左脚内侧震脚，左腿屈膝迅速向前铲出成左仆步；同时，左拳变钩手向前下侧勾挑，钩尖向上，高与腹平，左掌随之附于右肩侧；目视左钩手。（图 2-64）

47. 迎面六崩捶

接上势。起身，重心前移成左弓步；左钩手屈臂回收变拳，左臂翻转向前崩出，拳心向上，高与鼻平，力达拳背，右掌下按；目视左拳。（图 2-65）



图 2-64



图 2-65

48. 寒鸡顶击捶

接上势。左脚前移半步；左臂翻转上架于头部上方；身体半面左转，右脚上前一步成右虚步；同时，右掌变拳向前方冲出，拳心向下，高与肩平，力达拳面；目视右拳。（图 2–66）

49. 螳螂捕蝉

接上势。重心右移，身体左转 180°，右腿屈膝半蹲支撑，左脚屈膝上抬，以脚背扣于右腿后的腘窝处；同时，左拳变掌置于右臂腋下，右拳变掌由后向前侧拍击，掌指向前；目视右掌（图 2–67）。左脚向前上一步，重心后移成左虚步；



图 2–66



图 2–67

同时，左掌从右臂下侧向左前侧穿出勾采变螳螂钩，手臂微屈，钩尖向下，高于肩部；右手继续向前勾搂变螳螂钩，屈臂收于左胸前侧（左肘内下侧处），钩尖向下；目视左螳螂钩。（图 2-68）

50. 收 势

接上势。身体右转，左脚后撤一步成右弓步；右螳螂钩变掌从左臂下侧向右上方穿出，手臂伸直，掌心斜向上，左螳螂钩变拳收于腰侧；目视右掌（图 2-69）。右脚后撤一步在左脚内侧靠拢成并步；两手自然下摆于身体两侧前，掌心向前；目视前方（图 2-70）。两臂向身体两侧上抬于头部上



图 2-68



图 2-69

方使掌心向上，随后翻转手腕使掌心向下，由头部上方经胸部缓慢下按于腹前，两掌指相对，手臂微屈，鼻孔轻、细、均匀呼气；目视前方（图 2-71）。两手自然下垂于身体两侧；目视前方，神态自然。（图 2-72）



图 2-70



图 2-71



图 2-72

第三章 拦截

拦截拳是少林螳螂拳的代表套路。

拦截拳的风格特点是：以刚化柔，以柔克刚，软硬相兼，动作连贯紧凑，含缩伸展，直进急退，动作上下相随，手脚相应，左右兼顾，打中有防，守中带攻，一招三式，招招连击，动作迅猛，招法独特。

拳谱曰：

少林螳螂拦截拳，泗州拳家代代传。
震脚前撑十字手，防敌需用身后肘。
燕子别翅双剪肢，侧身提膝穿拳势。
落步穿掌回身推，坐盘勾挂挑力臂。
翻身后跃穿刀手，右掌前推击心膛。
削掌截踢力用跟，下劈截捶树缠身。
侧身推掌截肘臂，上步侧打崩连捶。
刁捶托肘跃步冲，回身防敌拳下行。
搪手冲打双剪手，弹踢坐步拱手捶。
别腿双掌恨步推，仆身闪势护双肋。
铁臂挡架截卷踢，顶裆单勾翻手捶。
飞腿弹裆致命根，疾步赶月流星捶。
提膝翻印推掌击，撤步推掌穿喉取。

盘手别马撑肋掌，过步截手连蹬仆。
窝心顶肘平身力，震脚缠手架打捶。
跃身双抓排牵手，五花绞缠虎抱头。
老僧盘发怀内搂，贴身上靠伤面肘。
格挡反崩连环势，坐身撑掌后撞肘。
旋脚上踢窝肚捶，车轮反臂盘步醉。
侧身踹踢抛沙手，退步靠身取裆走。
冲捶击肋寒鸡步，推窗望月恨步追。
上掠刁手捕蝉势，截肘冲撞心窝捶。
三翻追步凤点头，流星截肘命已丢。
金鸡独立撤身守，撤步三掌穿云手。
金鸡独立下勾手，左右弹踢搂脖勾。
二起弹踢下劈捶，回身架打反面捶。
拉风后拽单贯耳，退步礼捶势定归。

一 路

1. 预备势

身体正直，两脚跟并拢靠齐，两脚尖分开约 45°，两腿挺直站立；两臂自然下垂，两掌轻贴于身体两侧，挺胸收腹；目视前方。（图 3-1）



图 3-1

2. 十字手

接上势。右脚抬起，下落在左脚内侧处震脚成并步；两手从身体两侧经腰间提起，向前推成十字掌（左掌在外，右掌在内，两手合力向正前方推出，两手掌成“x”型），力达掌根，两臂微屈稍向上崩，两掌略高于肩部；目视手掌（图3-2）。两掌向两侧抓握变拳，屈臂抱于腰侧，两拳心向上，两肩外张，身体保持正直。（图3-3）

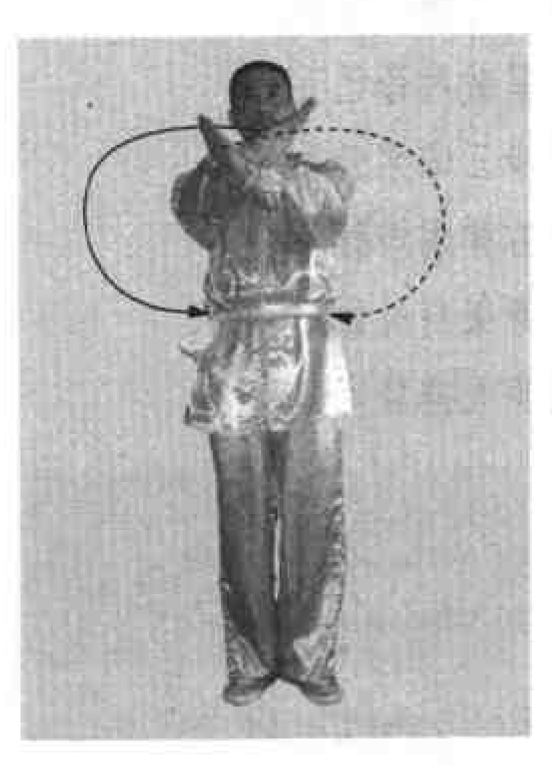


图3-2

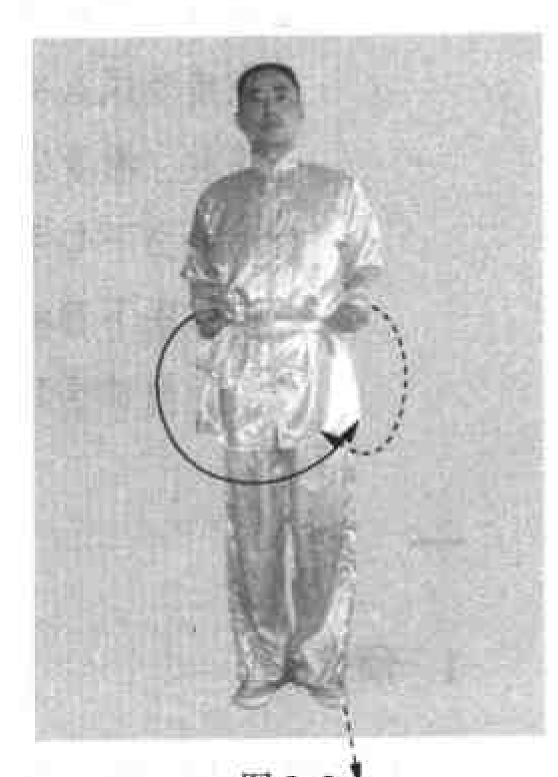


图3-3

3. 燕子别翅

接上势。左脚上前一步成左弓步；同时，两拳变掌，从腰侧向外伸出，而后向体前方合拢剪出，左掌在下，右掌在上，

掌心斜向下，手腕微上翘成“×”型，高与肩平；目视前方。（图 3–4）

4. 提膝穿拳

接上势。身体起立，右脚上前一步在左脚内侧靠拢成并步；左掌变拳收于左腰侧，身体略右转；右掌变螳螂钩向右侧刁采，手臂微屈，钩尖向下，高与肩平，目视右钩手（图 3–5）。身体继续右转；右螳螂钩向后刁采收于右腰侧；左拳变掌从腰侧向右上方砍出，力达掌外沿，掌心向内；目视左掌（图 3–6）。左掌屈臂下按到胸前，左腿屈膝上提，身体右转；右拳从腰侧向前上方穿出，拳心向上，力达拳面，高与头平，上体前探；目视右拳。（图 3–7）



图 3–4



图 3–5



图 3-6

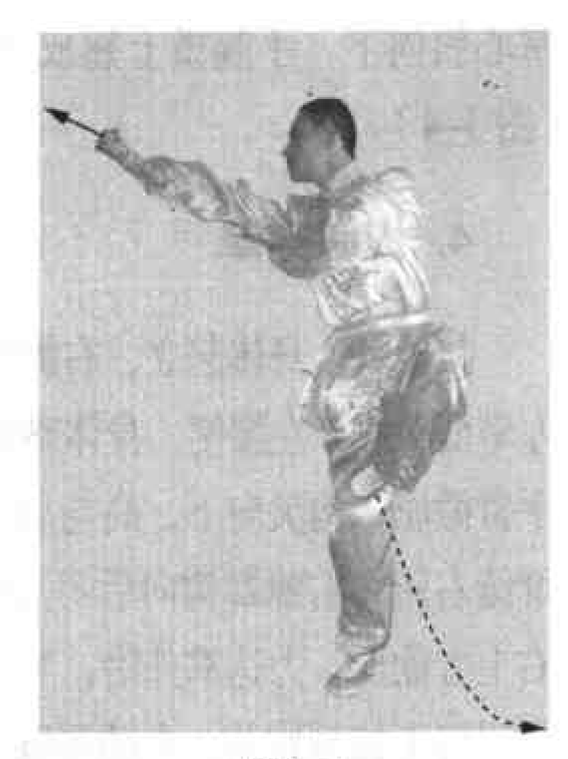


图 3-7

5. 落步穿掌

接上势。左腿向左后侧下落，铲地成右弓步；同时，右拳松开变掌，掌心向上，高与面平；左掌置于右腋下不变；目视右掌。（图 3-8）



图 3-8

6. 回身推掌

接上势。身体向左转 180°，左掌随身体转动向左侧外拦，抓握变拳收于左腰侧；右掌回收，经右腰侧向前推出，手臂微

屈，力达掌根（图 3-9）。右掌变拳回收于右腰侧；左拳变掌从腰侧向前推出，高与胸平，力达掌根；目视左掌。（图 3-10）



图 3-9

7. 盘步勾手亮掌

接上势。右脚向左脚后上步，两腿交叉，身体左转 90°，双腿屈膝下蹲成盘步；同时，右拳变掌前伸下落于身体右侧，随后经体前向后勾挑，手臂伸直，钩尖朝上，左手屈臂回收，由胸前上架于身体左上方；目视右侧。（图 3-11）

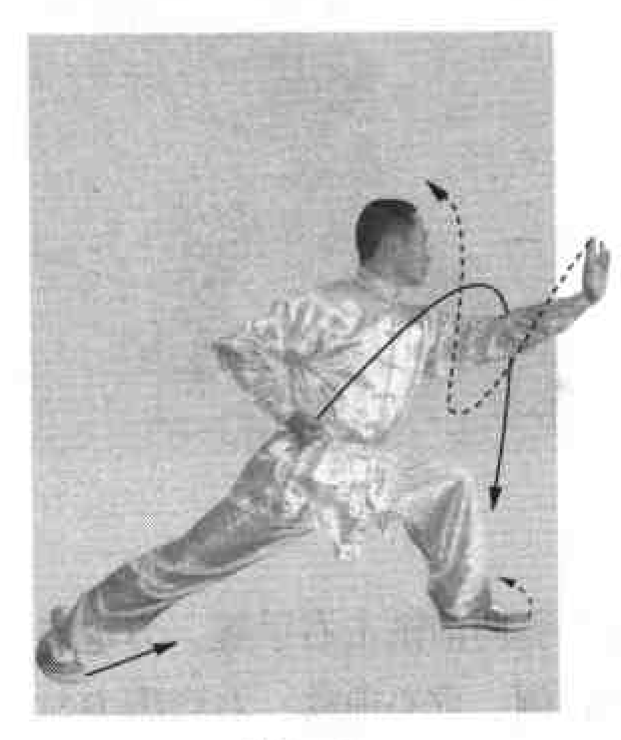
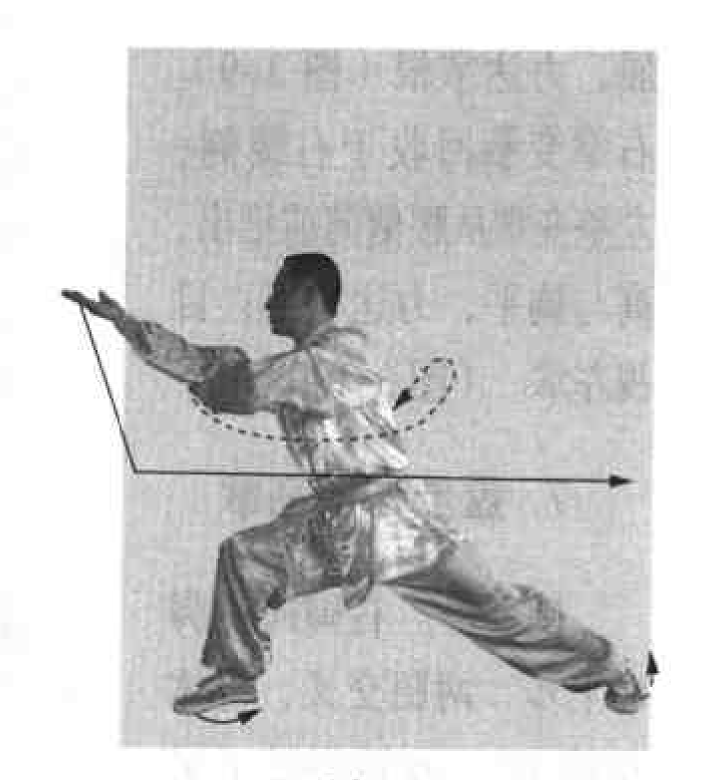


图 3-10



图 3-11

8. 翻身穿掌


图 3-12

接上势。身体微起，向左旋转 180°，右脚向前迈步，左腿腾空后摆下落成右弓步；左掌下按；右钩手变掌向前穿出，掌心向上，高与喉平，力达指尖；目视右掌。（图 3-12）

9. 回身推掌


图 3-13

接上势。身体左转 180°；左掌随身体转动向左侧外拦，抓握变拳收于腰侧；右掌经腰侧向前推出，高与胸平，力达掌根，手臂微屈；目视右掌。（图 3-13）

10. 削掌截踢

接上势。右掌翻转使掌心向上；左拳变掌，经右手臂下侧向前削击右手腕，力达掌外沿；同时，右掌向后抽脱置于腰侧；重心前移，右脚脚尖勾

起向前下方截踢（脚跟可擦地面向前截踢），力达脚跟，左腿屈膝半蹲；目视左掌。（图 3–14）

11. 蹬山下劈捶

接上势。右脚向左脚后侧下落并后退一步，左腿蹬地，向后弹跳一大步下落成右弓步；随之，右拳由腰侧抬起由上向下劈出，拳眼向上，力达拳轮；左掌收回翻转，使掌心向上迎击右前臂下侧；目视右拳。（图 3–15）



图 3–14



图 3–15

12. 枯树盘根

接上势。身体右转，右脚脚尖外展，左脚向前滑动小半步，两腿交叉屈膝全蹲成盘步；同时，右拳翻转使拳心向上；左掌贴于右臂内侧，向右下方推按出去，力达掌心；右拳向后

抽脱，收至腰侧；目视左掌。（图 3-16）



图 3-16

13. 马步正推掌

接上势。身体稍起，右脚前迈小半步，身体左转 90°，左掌由胸前外拦，抓握变拳收于腰侧；同时，两腿屈膝半蹲成马步；右拳变掌向正前方推出，掌心向前，高与肩平，力达掌心；目视右掌。（图 3-17、图 3-17 附图）

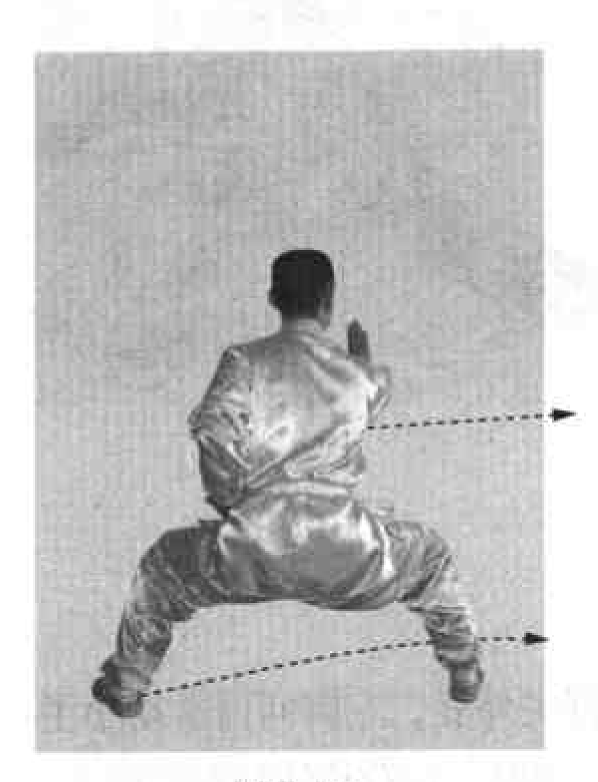


图 3-17



图 3-17 附图

14. 马步侧冲捶

接上势。身体右转 90°，左脚随之上前一步成马步，左拳从腰侧向前侧冲出，拳眼向上，高与肩平，力达拳面；右掌回收附于左臂内侧，掌指向上；目视左拳。（图 3–18）

15. 蹬山崩捶

接上势。身体左转 90°成左弓步；右掌向前屈臂下按，左拳屈臂回收，随之向前崩出，拳心斜向上，手臂微屈，高与鼻平，力达拳背；目视左拳。（图 3–19）



图 3–18

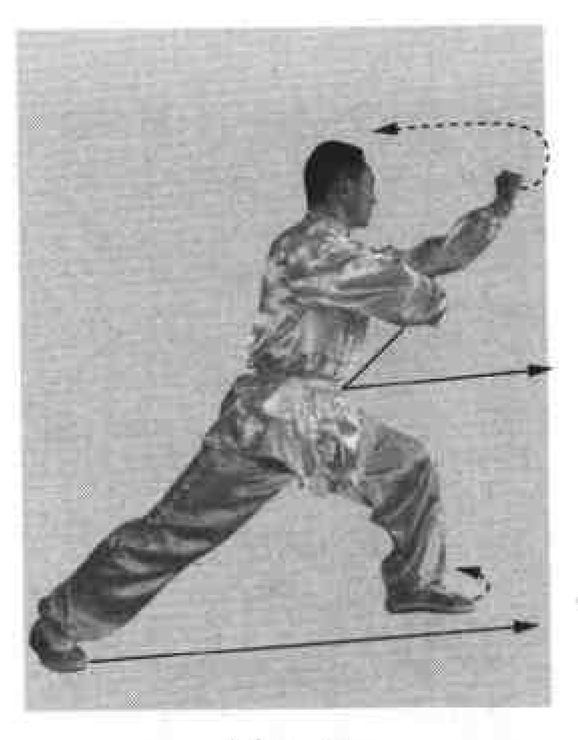


图 3–19

16. 马步窝肚捶

接上势。右脚上前一步，身体左转 90°，两腿屈膝半蹲成



马步；左拳翻转屈臂上架于头部左上方，拳眼向下；右掌变拳向右侧冲出，手臂伸直，高与肩平，拳心向下，力达拳面；目视右拳。（图 3–20）

17. 虚步双刁捶

接上势。身体左转，左腿屈膝前弓，右腿伸直成左弓步；两拳向左侧摆动，当摆至身体左侧时，两拳变掌（左掌心向上，右掌心向下）；目视手掌（图 3–21）。身体右转 90°，左脚向前上半步成左虚步；两掌抓握变拳由下经胸前向上刁托至身体右上侧，两臂微屈；目视右拳。（图 3–22、图 3–22 附图）



图 3–20



图 3–21



图 3-22



图 3-22 附图

二 路

18. 跃步双冲捶

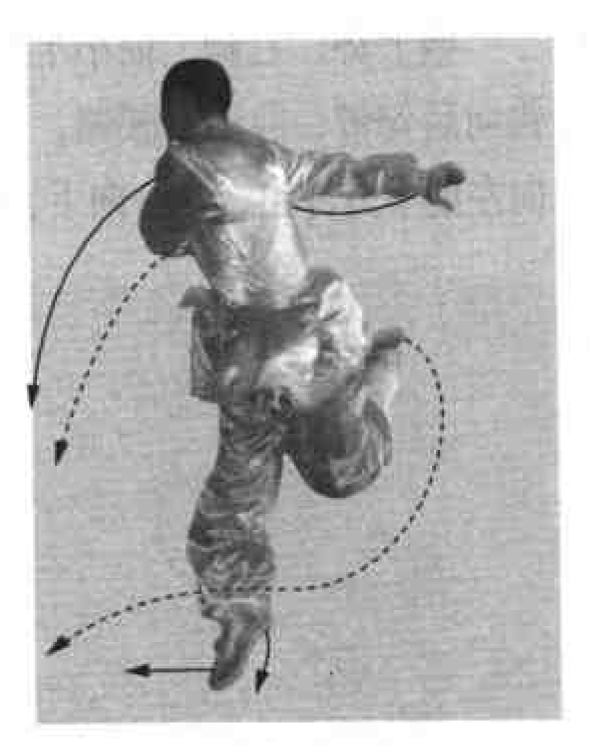


图 3-23

接上势。身体左转，左脚向左侧迈小半步；两拳随之向前送出，右脚蹬地向前跃出；两拳继续摆至身体右侧；目视左前方（图 3-23）。右脚前落，左脚随之蹬地向前跃出，下落成左七星步；两拳由后向前下侧将拳冲出，拳心向下，两拳与肩同宽，高与胸平，力达拳面；目视两拳。（图 3-24）

19. 寒鸡后刁手


图 3-24

接上势。身体右转 180°，重心后移；左拳收于左腰侧，右拳变螳螂钩，随身体转动由下向上、向后刁采，手臂微屈，钩尖向下，高与肩平；同时，右脚后移成右虚步；目视右钩手。（图 3-25）

20. 踏鸡步下打捶

接上势。右脚上前小半步，左脚向前跟步；同时，右螳螂钩向后勾带，收于右腰侧，上体前倾成右踏鸡步，左拳从腰侧向左前下方冲出，拳心向下，高与腹平；目视左拳。（图 3-26）


图 3-25


图 3-26

21. 捞手转身马步架打

接上势。身体稍起，向左转动，左脚上抬，脚尖向下；左拳变掌使掌心向外，以前臂内侧为力点向下抄抱，上体微向左前倾；目视左手臂（图 3–27）。左脚下落于身体左前下方震脚，脚尖外摆，右脚随之上前一步，身体左转 90°，重心下移成马步；右拳随之向右侧冲出，拳心向下，高与肩平，力达拳面；左拳翻转使拳眼向下，摆架于头部左上方；目视右拳。（图 3–28）



图 3–27



图 3–28

22. 震脚双别掌

接上势。右脚回收，落于左脚内侧震脚，身体稍起右转 90°；两拳自然摆至于身体两侧下方，左脚迅速向前迈进一步

成左弓步；两拳变掌，由身体两侧向体前下按，使左掌在下，右掌在上，掌心向下；两手腕前伸微上翘，成“×”型，高与肩平；目视双掌。（图 3-29）

23. 撩裆弹踢

接上势。两掌向两侧拨开平展，身体稍起；右腿屈膝迅速向前方弹踢，高度在裆部及小腹部位，膝部挺直，脚面绷平，力达脚尖；目视前方。（图 3-30）


图 3-29


图 3-30

24. 震脚虚步右冲捶

接上势。右腿屈膝收回在左脚内侧下落震脚，屈膝下蹲，左脚上前一步成左虚步；左掌屈臂下按使掌心向下；右掌变拳，随之向前冲出，拳心向下，高与肩平，力达拳面；目视右

拳。（图 3–31）

25. 回身别腿双排掌

接上势。左脚踏实，脚跟右转脚掌内扣，身体右后转 180°，右脚屈膝抬起，脚尖回勾；右拳变掌和左掌同时向右侧摆出，两臂略屈，右掌高与面平，左掌护于右掌内下侧；目视右掌。（图 3–32）



图 3–31

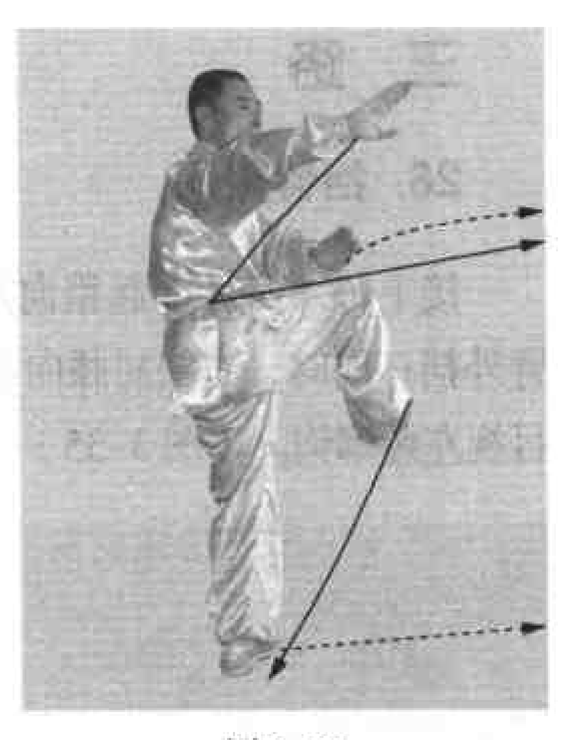


图 3–32

26. 震脚双推掌

接上势。身体略右转，右腿外摆下落震脚，两掌自然摆至身体右下侧；身体微左转，左脚上前一步成左弓步；两掌向前方推出，掌心向前，高与胸平；目视双掌。（图 3–33）

27. 搂手左仆步

接上势。身体重心后移，坐身后闪成左仆步；同时，两掌变拳收抱于两腰侧，上体微左仰；目视左上方。（图 3–34）



图 3–33



三 路

28. 挡臂截踢

接上势。身体上起稍向左转；左拳变螳螂钩由内向外直臂外挡；同时，右腿屈膝向前下截踢，脚掌外展，力达脚跟；目视左螳螂钩。（图 3–35）



图 3–34



图 3–35

29. 震脚踏鸡步右顶钩



图 3-36

接上势。右脚回收下落震脚，左脚向前上一步，右脚跟进成左踏鸡步；同时，右拳变螳螂钩直臂向前撩击，钩尖向下，力达钩背，高与裆平；左螳螂钩变掌迎击右手臂上侧，上体微前倾；目视右螳螂钩。（图 3-36）



30. 踏鸡翻裆捶



图 3-37

接上势。右螳螂钩翻转，五指张开向前伸出抓握变拳，拳心向上，力达五指；左手置于右臂上侧不变；目视右拳。（图 3-37）

31. 撩裆弹踢

接上势。身体迅速起立，右脚随之向前弹踢，脚背绷直，力达前脚掌，高度在腹部或裆部位置；右拳屈臂回收于身体右侧；左手置于右臂上侧不变。（图 3-38）

32. 流星赶月


图 3-38

接上势。右脚回收落于左脚内侧，身体向左后方转动 270°，同时，左脚随身体后转上步成左弓步；左手变拳向后侧扫出，拳心向下，高与头平，力达拳轮；目视左拳（图 3-39）。右拳向前侧贯出，拳心向下，高与头平，力达拳面，左拳收抱于左腰侧；目视右拳。（图 3-40）

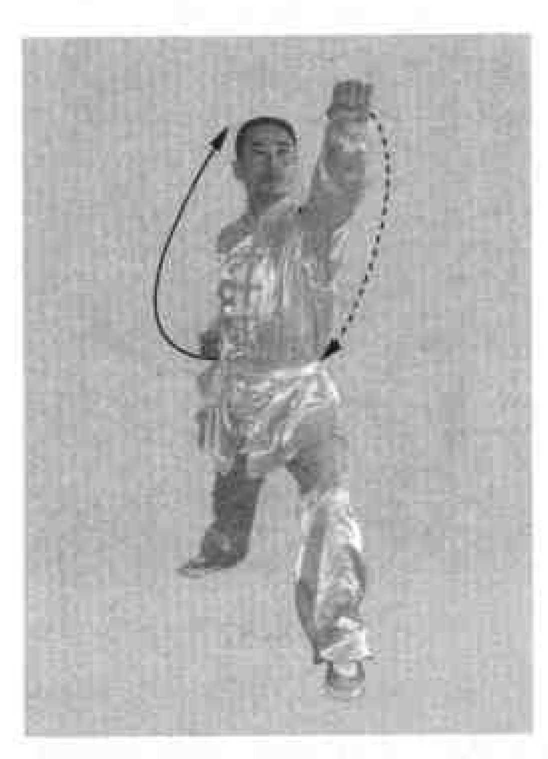

图 3-39


图 3-40

33. 提膝左推掌

接上势。右拳回收于腰侧，左拳变掌向前推出，掌心向前，掌指向上，力达掌根，高与面部平；同时，右腿屈膝上提，脚尖下垂，护于裆部；目视左掌。（图 3-41）

34. 提膝右推掌

接上势。右脚下落于左脚内侧；左掌变拳收于腰侧，右拳变掌向前方推出，掌指向上，掌心向前，高与面部平，力达掌根；同时，左脚屈膝上提，脚尖下垂，护于裆部；目视右掌。（图 3-42）


图 3-41


图 3-42

35. 撤步左推掌

接上势。左脚回收贴地后铲成右弓步；右掌收于右腰

侧，掌心向上；左掌随即向前推出，力达掌根，掌心向前，高与胸平；目视左掌。（图 3-43）

36. 右穿掌

接上势。步型不变；左掌下按于右胸前，右掌从左手臂上方向前穿出，掌心向上，高与面部平，力达掌指尖；目视右掌。（图 3-44）


图 3-43


图 3-44

37. 马步右推掌

接上势。左掌贴右臂下侧挑出上架于头部左上方，掌心向上，右掌回收置于右腰侧，掌心向上；同时，右脚以前脚掌为力点贴地撤于左脚内侧，前脚掌着地；目视右侧（图 3-45）。右脚向右侧迈出一步，身体左转成马步；同时，右掌翻转从腰

侧向右猛力撑推，手臂微屈，高与肩平，力达掌心，左手不变；目视右掌。（图 3-46）

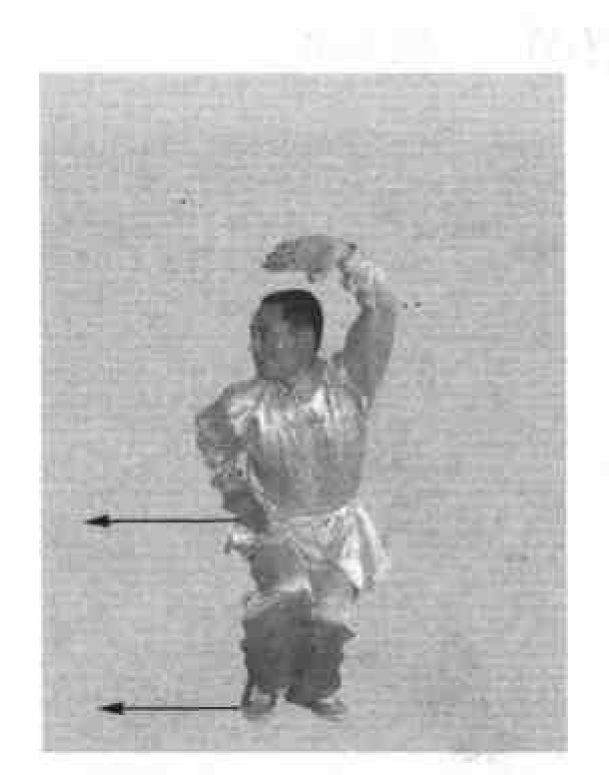


图 3-45

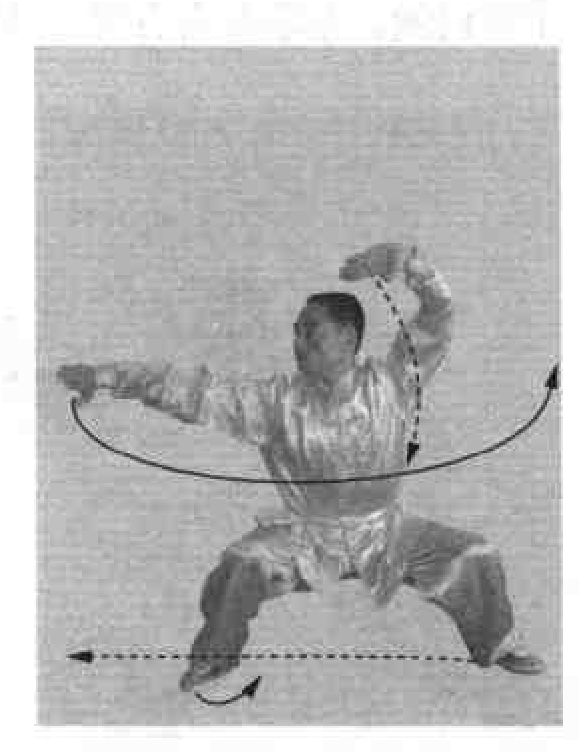


图 3-46



38. 过步截手

接上势。左腿从右腿后迈出一步，身体略左转；右掌上翻变螳螂钩，由右向身体左侧勾搂；左掌收于右腋下；目视右侧（图 3-47）。左掌贴右臂由下向上、向左挑出；右螳螂钩变掌收于腰侧，掌心向上；同时，右脚以后脚跟为力点贴地向右后撤步，



图 3-47

身体左转；目视左手掌（图 3-48）。身体略右转，两腿下蹲成马步；同时，右掌握拳屈臂由右向左前截击，拳心向上，力达手臂内侧，左掌迎击右臂；目视右臂。（图 3-49）



图 3-48



图 3-49

39. 马步顶击肘

接上势。步型不变；右臂翻转使拳心向下，左掌贴于右拳面，右肘以腰催力向右侧顶击，高与肩平，力达右肘尖；目视右肘尖。（图 3-50）



图 3-50

40. 震脚蹬山架打

接上势。身体微起，右转 90°，右脚上抬在左脚内侧震脚，左脚上抬，以脚背扣于右腿腘窝处；左拳屈臂置于腹前；目视前方（图 3–51）。左脚上前一步成左弓步；左臂由腹前经胸向头部上方翻滚上架，使拳眼向下；右拳向前冲出，拳心向下，力达拳面，高与肩平；目视右拳。（图 3–52）



图 3–51

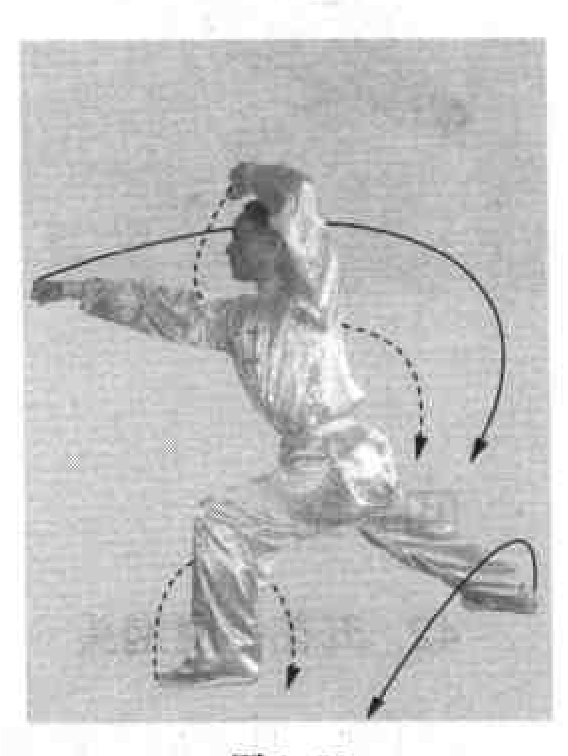


图 3–52

41. 跃身横步双排爪

接上势。右、左脚依次起跳，身体向右旋转 270°，右脚落于身体右侧，左脚向左侧贴地铲出成右弓步；两拳变螳螂爪，由身体左侧向右侧横扫，两手爪心向外；目视右手爪。

（图 3-53、图 3-53 附图）



图 3-53



图 3-53 附图

四 路

42. 五花手虎抱头

接上势。身体左转 90°成左弓步；两手爪随身体转动在胸前交叉，左手爪在下，右手爪在上；目视前方（图 3-54、图 3-54 附图）。右手爪由腹前向左，经面前向上、向右后抹划，左手爪变拳由腹前向上翻转屈臂架于头部上方，拳眼向下，右手爪变拳由下向上屈臂上击，拳心向内，高与颌平，力达拳面；目视右拳。（图 3-55、图 3-55 附图）


图 3-54


图 3-54 附图

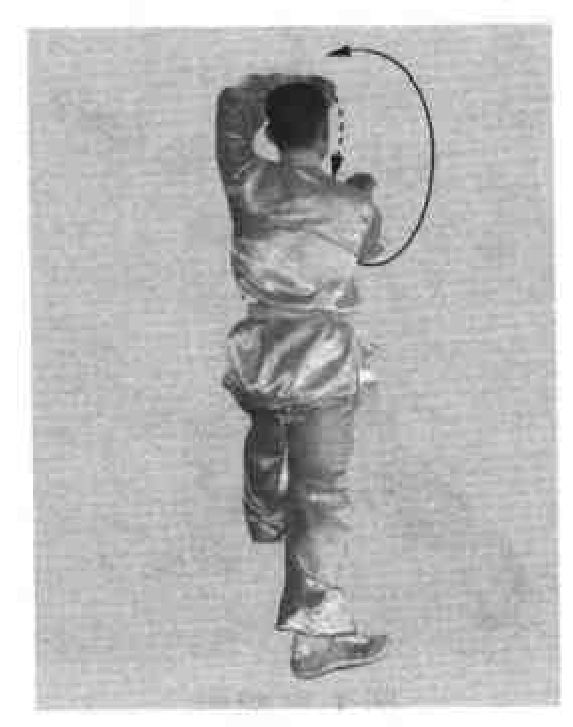

图 3-55


图 3-55 附图

43. 提膝玉女盘发

接上势。身体略起，右拳变螳螂钩，由右向左勾搂于体前，钩尖向内，高与颈部平，左拳变掌置于右腋下；目视右螳螂钩（图 3–56、图 3–56 附图）。左掌变螳螂钩由右腋下向前、向左反手勾搂，使钩尖向左，钩心向外；同时，右螳螂钩由前勾搂至胸前，钩尖向内；目视左螳螂钩（图 3–57、图 3–57 附图）。左螳螂钩变掌由前搂向胸前，右螳螂钩变拳屈肘向前上侧迎击，高与头平，力达肘部（左手拍击右肘部）；同时，右脚提起，屈膝前顶；目视右肘。（图 3–58、图 3–58 附图）



图 3–56



图 3–56 附图



图 3-57



图 3-57 附图



图 3-58



图 3-58 附图

44. 马步左下格

接上势。右脚向右侧下落，两腿屈膝半蹲成马步；右手由

上向身体右下侧后截，拳心向内，力达手臂外侧；目视右臂（图 3-59）。身体右转 180°，左脚上前一步成马步；左掌变拳由外向内格挡，拳心向外，力达手臂，右拳变掌迎击左臂；目视左臂。（图 3-60）



图 3-59



图 3-60

45. 蹬山上崩捶

接上势。身体左转 90°成左弓步；右掌翻转下按，掌心向下，贴于左臂下侧；同时，左拳翻转屈臂由里向外、向上崩打，拳心向内，高与鼻平，力达拳背；目视左拳。（图 3-61）



图 3-61

46. 马步右下格

接上势。右脚上前一步，身体左转 90°，两腿屈膝半蹲成马步；右手变拳，经身体右侧向前格挡，拳心向外，力达拳背，高与裆平；左手变掌迎击右臂；目视右拳。（图 3-62）

47. 蹬山上崩捶

接上势。身体右转 90°成右弓步；左掌翻转下按，掌心向下，贴于右臂下侧；同时，右拳翻转由里向外、向上崩打，拳心向内，高与鼻平，力达拳背；目视右拳。（图 3-63）


图 3-62


图 3-63

48. 虚步撑掌

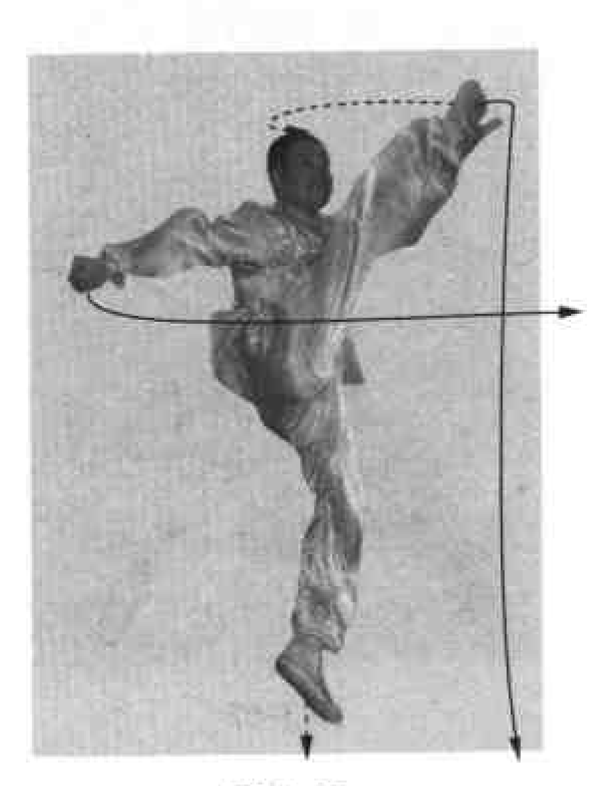
接上势。右脚后撤小半步成右虚步；身体略右转；左掌从

右臂下侧上挑；右拳屈肘，拳心向上，肘部贴于肋部向后撞击，力达肘尖；目视右肘。（图 3-64）


图 3-64

49. 旋风脚

接上势。右脚上前半步，脚掌向内侧点地，身体重心落于右腿，左腿利用右脚的蹬力及腰胯的拧转，向左后方摆出，右腿翻身向左后方旋踢；左掌迎击右脚内侧；目视右脚。（图 3-65）


图 3-65

50. 吊打窝肚捶

接上势。左、右脚先后下落成马步；同时，左手变拳屈肘上架于身体左上方；右拳向身体右侧冲出，拳心向下，高与肩平，力达拳面；目视右拳。（图 3-66）

51. 盘步下钩手

接上势。身体起立；两拳变掌；右掌向左、向右上侧外

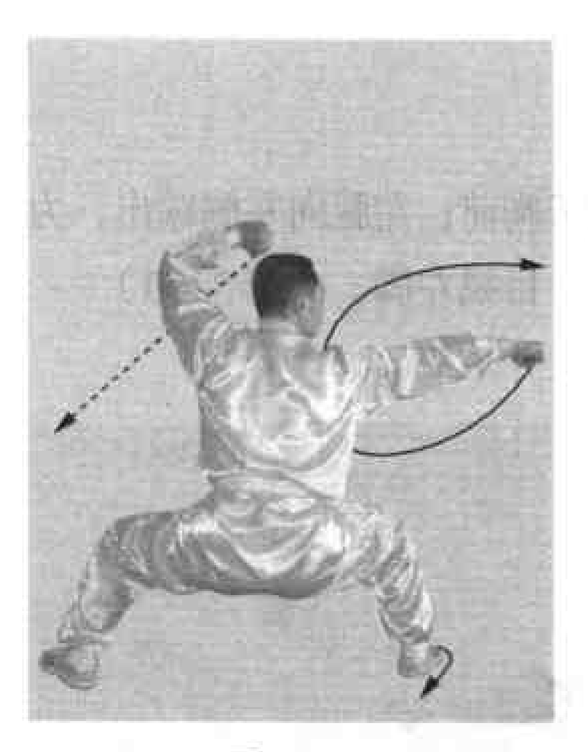


图 3-66



图 3-67

挡，左掌下摆于身体左下侧；目视右手掌（图 3-67）。身体右转 180°，两腿交叉；左掌向右侧划弧下按于右臂上侧，双手成“×”型；右掌下摆于身体左侧，使掌心向上；目视右掌（图 3-68）。身体下蹲成盘步；左掌变钩手向左后侧勾挑，手臂伸直，钩尖向上；右掌经胸前上架于身体右上侧；目视左前方。（图 3-69）



图 3-68

52. 抛沙左侧踹

接上势。身体稍起；两手收于胸前；左腿向左侧踹出，力达脚跟；同时，两手向左侧抛出；目视左脚。（图 3–70）

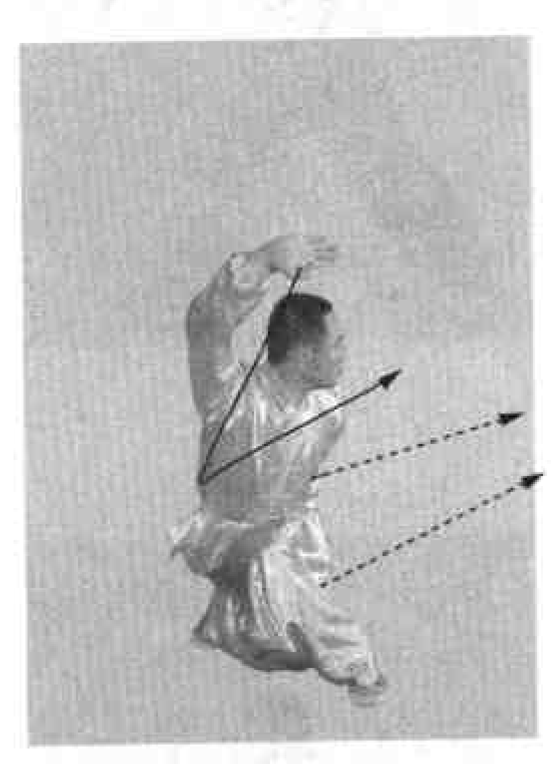


图 3–69

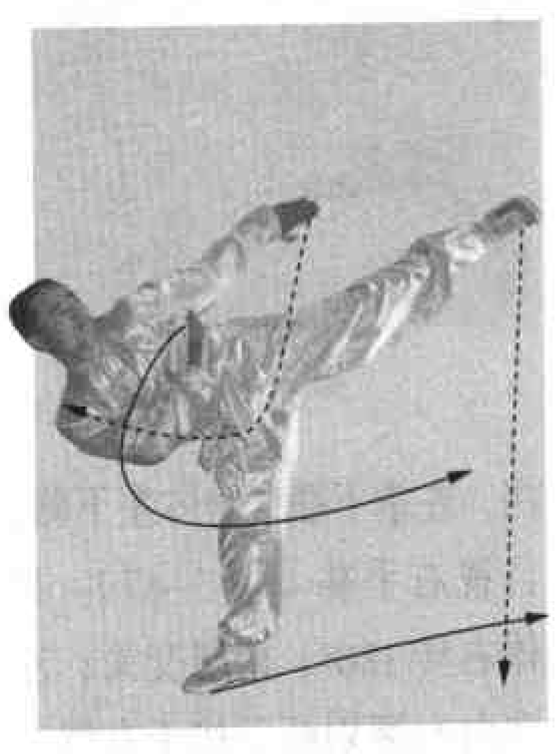


图 3–70

53. 退步靠身

接上势。左脚下落，右腿从左腿后迈进一步，左手变掌，由左后向右侧推出，置于右肩处；右掌由右侧向左下方拍击，力达掌指；目视左后侧（图 3–71）。身体右转 90°，左脚后撤小半步成左虚步；以背部后靠，左掌向后撩击抓捏成钩手；右掌上架于身体右上方；目视左侧。（图 3–72）



图 3–71



图 3–72

五 路

54. 进步上冲捶

接上势。左脚上前半步成左弓步；同时，左钩手变拳，由后向前、向上抄击，拳心向内，高与颔平，力达拳面；右掌迎击左臂内侧；目视左拳。（图 3–73）

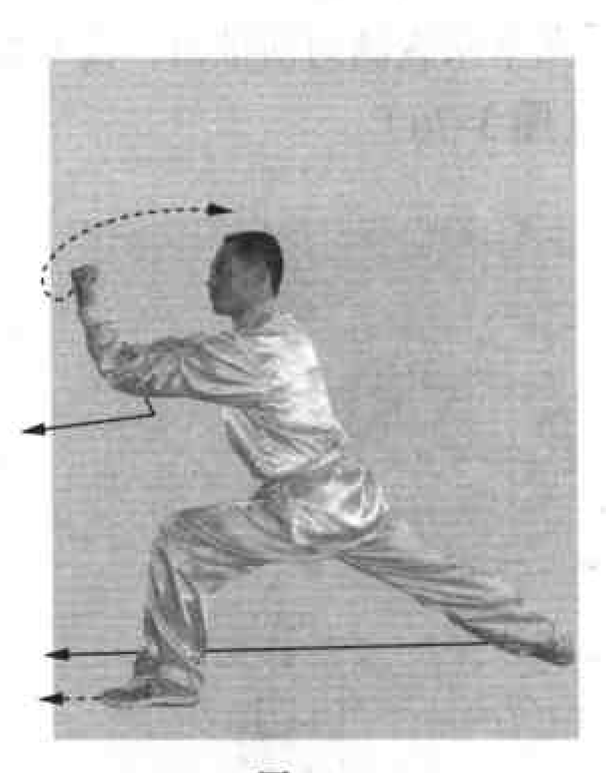


图 3–73

55. 寒鸡左肋捶

接上势。左脚上前半步，左拳翻转上架，使拳眼向下，右

脚向前上一步成右虚步；同时，右掌变拳向前侧冲出，拳眼向上，高与肩平，力达拳面；目视右拳。（图 3–74）


图 3–74

56. 震脚双推掌

接上势。右脚回收上提；两拳变掌，由左向右外拨于身体右侧；目视前方（图 3–75）。右脚下落在左脚内侧震脚，左脚上前一步成左弓步；两掌从腹侧向前推出，高与胸平，力达两掌根；目视两掌。（图 3–76）

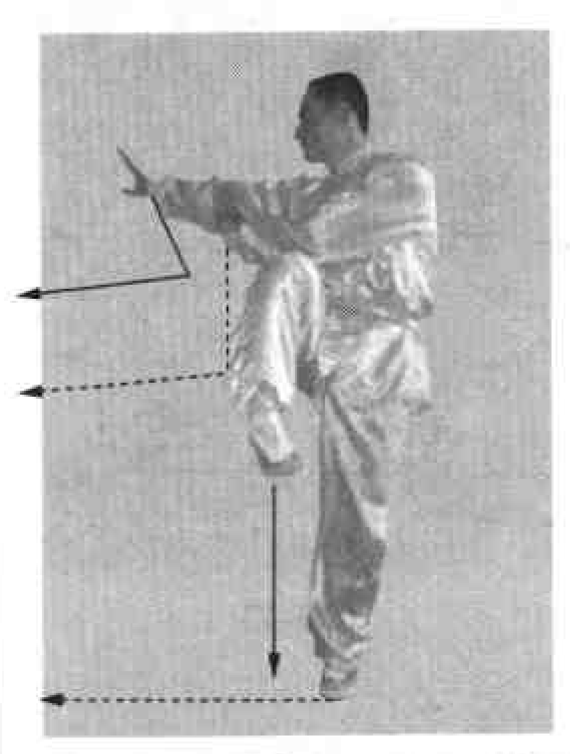

图 3–75


图 3–76

57. 螳螂捕蝉

接上势。左腿提膝上抬，重心移落至右腿；左掌下按于右胸前；右掌变螳螂钩由右向左勾搂，钩心向内，高与肩平；目视右螳螂钩。（图 3-77）。左脚向前下落成猿猴步；左掌变螳螂钩从右臂下侧向前刁勾，手臂微屈，钩尖向下，高与面部平；右螳螂钩向后勾搂于左臂内侧，高与胸平，钩尖向下，手臂微屈；目视左螳螂钩。（图 3-78、图 3-78 附图）

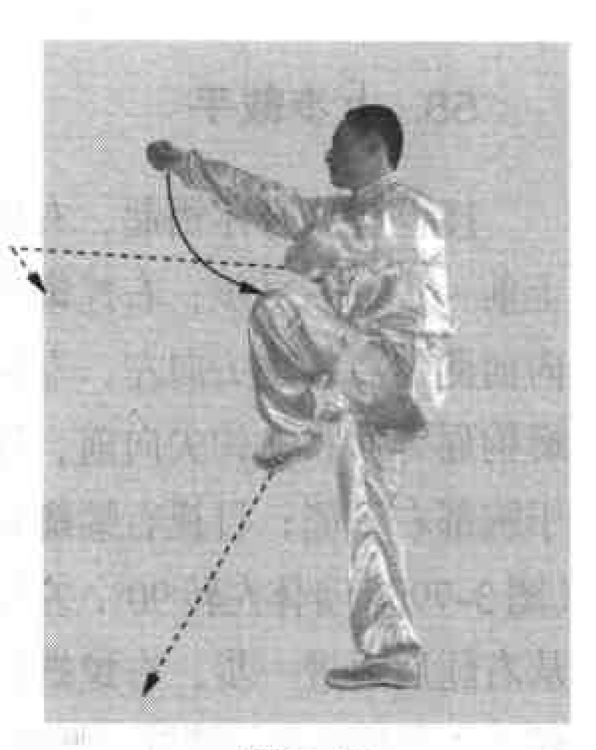


图 3-77



图 3-78



图 3-78 附图

58. 上步截手

接上势。身体稍起，右脚上前一步成右弓步；右螳螂钩向前侧勾刁。钩尖向左，左螳螂钩屈臂回收，钩尖向前，置于胸部右下侧；目视右螳螂钩（图3–79）。身体左转90°，左腿从右腿后迈进一步，右螳螂钩随身体左转向左勾搂置于腰侧，左螳螂钩从右手臂下侧向正前方勾搂；目视左钩手（图3–80）。右脚向后撤一步，两腿屈膝下蹲成马步；右掌变拳屈臂由外经体前向左侧截击，拳心向上，高与胸平，左螳螂钩变掌迎击右臂；目视右臂。（图3–81）

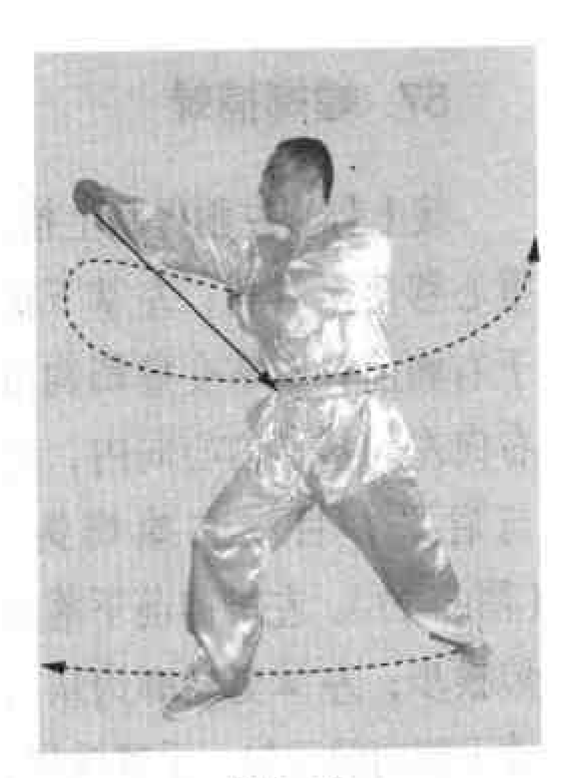


图3–79



图3–80



图3–81

59. 马步顶击肘

接上势。动作要领同第39势（图3–82）

60. 跟步三翻捶

接上势。身体起立，左脚上前半步；左掌从上向下按于右肘下侧；右肘翻转向前劈出，拳眼向上，高与鼻平，力达拳轮；同时，身体向右侧前倾，左脚跟离地；目视右拳（图3–83）。右脚向前方上半步，右拳屈肘回收至胸前；左掌由上向下按于右肘下侧，左脚向前跟步，脚跟离地；同时，右拳向前上翻转劈出，拳眼向上，高与面部平，力达拳轮；目



图3–82

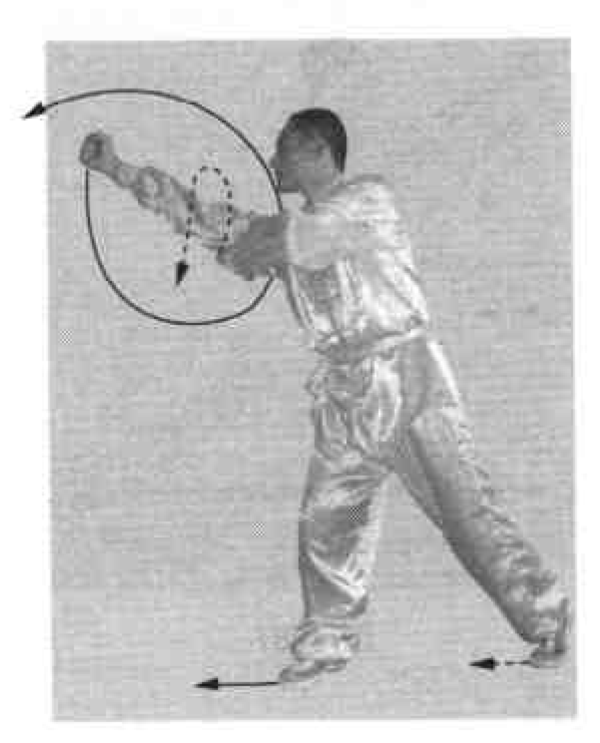


图3–83

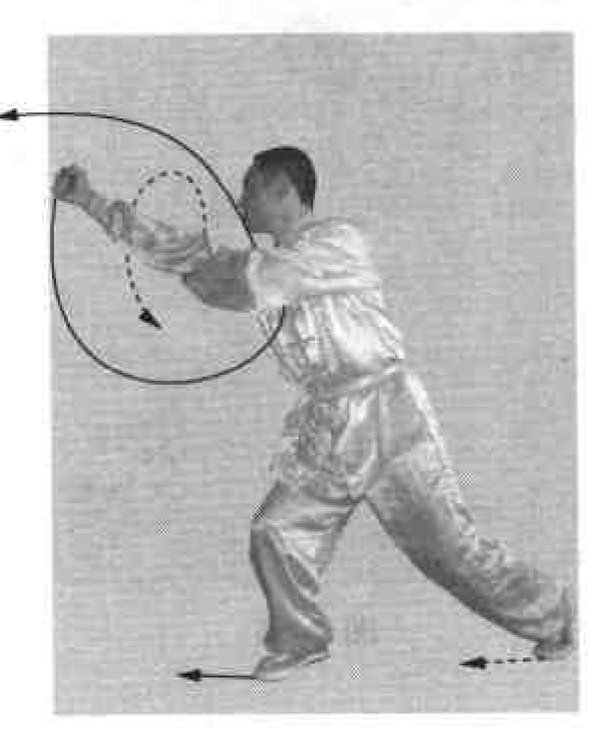


图3–84

视右拳（图3-84）。右脚继续上前半步；右拳屈肘回收于胸前；左掌由上向下按于右肘下侧，左脚向前跟步，脚跟离地；同时，右拳向前翻转劈出，身体前倾，拳眼向上，高与面部平，力达拳轮；目视右拳（图3-85）

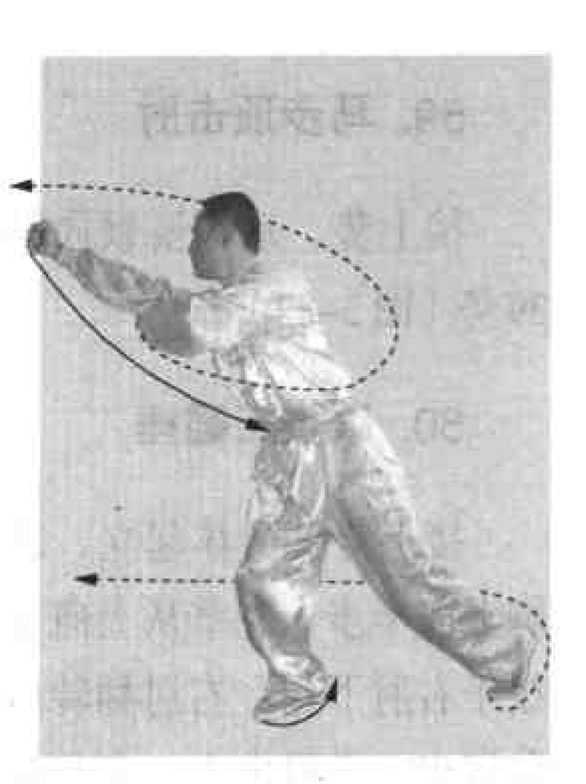


图3-85

61. 流星赶月

接上势。动作要领同第31势。（图3-86、图3-87）



图3-86



图3-87

62. 上步截手

接上势。右脚上前一步，两腿屈膝半蹲成马步；左拳变掌由右臂下侧上挑；右拳由外向内截击，拳心向上，高与腰平；左掌迎击右拳面，目视右臂。（图 3–88）



图 3–88

63. 马步顶击肘

接上势。动作要领同第 39 势。（图 3–89）



图 3–89

六　路

64. 金鸡独立

接上势。右脚屈膝上提，脚尖下垂内扣；右拳变钩手由前向下，经身体右侧向后勾挑，左掌翻转上架于身体左上侧；目视右前方（图 3–90、图 3–90 附图）


图 3-90


图 3-90 附图

65. 撤步三穿掌


图 3-91

接上势。身体右转90°，右脚下落后撤成左弓步；左掌下按于右胸前；右钩手变掌由后向前穿出，掌心向下，高与喉平，力达掌指间；目视右掌（图3-91）。左脚后撤一步成右弓步；左掌从右臂下侧向前挑出，掌心向前，右掌向后抽脱，收于腰侧，掌心向上；目视左掌（图3-92）。右脚

后撤一步成左弓步；左掌下按于右胸前，右掌从腰侧向前穿出，高与喉平，力达掌指间；目视右掌（图 3-93）。左脚后撤一步成右弓步；左掌从右臂下侧向前挑出，掌心向前；右掌向后抽脱，收于腰侧，掌心向上；目视左掌（图 3-94）。右脚后撤一步成左弓步；左掌下按于右胸前；右掌从腰侧向前穿出，高与喉平，力达掌指尖；目视右掌。（图 3-95）



图 3-92



图 3-93



图 3-94

66. 金鸡独立

接上势。身体左转 90°，右腿屈膝上提；脚尖下垂内扣；右掌变钩手由前经体侧向后勾挑，手臂伸直，钩尖向上；左掌翻腕上架于身体左上侧；目视右侧前方。（图 3–96）



图 3–95



图 3–96

67. 左弹踢

接上势。右脚前落站立；左掌变拳收于腰侧；左腿提膝向前侧弹踢；同时，右钩手由外向内勾搂，手腕内屈；目视前方（图 3–97）。左腿收回提膝护裆；目视右钩手。（图 3–98）


图 3-97


图 3-98

68. 右弹踢

接上势。左脚向前下落站立，右腿提膝向前弹踢；同时，左钩手由外向内勾搂，手腕内屈；右钩手变拳收于腰侧；目视前方（图 3-99）。右腿收回提膝护裆；目视左钩手。（图 3-100）


图 3-99

69. 二起脚

接上势。右脚前落，左脚向前方踢出，右脚利用蹬地之力向前侧弹踢，脚背绷直，力达脚前掌；左手自然下摆，右手拍

击右脚背；目视右脚。（图 3-101）



图 3-100

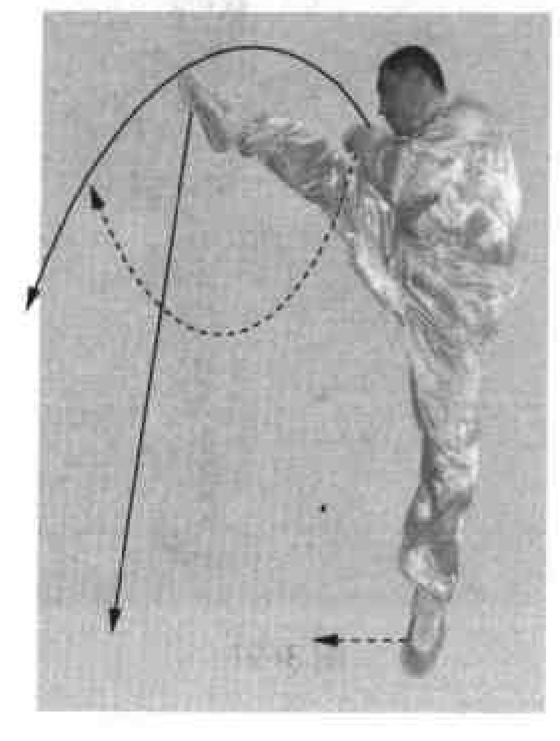


图 3-101

70. 踏鸡步下劈捶

接上势。右脚向前下落踏实，重心下移，右腿屈膝半蹲，左脚跟进半步，以前脚掌内侧着地；同时，右手变拳向前下劈出，拳眼向上，力达拳轮；左掌由下向上迎击右臂下侧，身体略向前倾；目视右拳。（图 3-102）



图 3-102

71. 回身左架打


图 3–103

接上势。身体左后转180°，左腿向后伸直成左弓步；左掌变拳，屈臂由下向上架于头部左上侧；右拳向前方冲出，拳心向下，高与肩平，力达拳面；目视右拳。（图 3–103）

72. 上崩捶


图 3–104

接上势。步型不变；左拳变掌置于右臂下方；右拳屈臂翻转向前崩打，拳心向上，高与面部平，力达拳背；目视右拳。（图 3–104）

73. 单风贯耳

接上势。左脚回撤成左虚步；左掌变拳翻转，由外向内贯击，拳眼向下，力达拳背，高与耳平；右拳变掌迎击左臂；目视左拳。


图 3-105


图 3-106

（图 3-105）

74. 退步敬捶

接上势。身体略右转，左脚后退一步成右弓步；左拳变掌，使掌心向上，由外向内划弧搂于腹前；目视左掌（图 3-106）。右脚后退半步成左弓步；右掌由外向内划弧搂于腹前；目视右掌（图 3-107）。重心后移左腿屈膝下蹲成左虚步；两掌变拳翻转使拳心向下；左拳由外向内按


图 3-107

于体前，手臂微屈；右拳由外向内横击，高与头平，手臂微屈，略高于左拳，力达拳面，眼随拳走；目视左侧。（图 3–108）



图 3–108

75. 收　势

接上势。身体起立，左脚后撤一步；两拳变掌，自然下摆于身体两侧；目视前方（图 3–109）。右脚向左脚内侧靠拢成并步；两掌直臂向身体两侧上抬，经面部上方翻



图 3–109



图 3–110

腕，使掌心向下，缓慢按于腹前，两掌指相对，手臂微屈；目视前方（图 3-110）。两臂自然下垂于身体两侧，神态自然，呼吸均匀；目视前方。（图 3-111）



图 3-111

第四章　八挂跑捶

八挂跑捶是少林螳螂拳中的代表套路之一。古谱曰：“八挂破捶。”有的地方的拳师将该路拳称为“八挂捶。”

八挂跑捶是八挂拳传人王鹤亭根据螳螂拳的风格特点，结合八挂拳的技击要点而整理创编的优秀拳术套路。

该拳大开大合，力沉步稳，手法疾、身法活，动作连接紧凑，巧闪硬打，急进硬攻，以闪牵带，上下连击，左右滑脱，拿中带打，技击突出，风格独特。

拳谱曰：

螳螂八挂跑捶拳，泗州拳家代代传。
震脚前撑十字手，防敌需用身后肘。
五花上手擒敌肘，后勾下绊身后走。
出拳拜客礼应先，侧身下勾五连拳。
玉龙盘柱掌前砍，滑手前推侧身踹。
拐肘下压接上打，缠手前仆指路钳。
外摆前踢虎抱头，通天探海反盖捶。
连环劈掌封喉膝，左右两拳转身去。
回身跃步缩身捶，弹踢接上三掌推。
撤身脱手挑肘截，迎面一捶盘腿摔。

低身指裆后盖捶，翻身睡觉罗汉势。
跃步前踢反撩裆，上步外摆窝心脚。
急步三捶水推舟，窝心一捶旋风脚。
下踢下摔手脚连，骗身下劈拐步捶。
撤身后勾水捞月，勾脚伸蹬扫堂腿。
左右推掌捣碓捶，狸猫洗脸护面捶。
气沉丹田慢收势，精神抖擞会英豪。

一 路

1. 预备势

身体直立，两脚跟并拢靠齐，两脚尖分开约 45°；两腿挺直站立；两臂自然下垂，两掌轻贴于身体两侧，挺胸，收腹；两眼向前平视。（图 4–1）



图 4–1

2. 十字手

接上势。右脚上抬，下落于左脚内侧震脚；两掌从身体两侧提起，前推成十字掌（左掌在外，右掌在内，两手合力将掌向正前方推出，两手掌成“x”型），力达掌根，两臂微屈，稍向上绷，两掌略高于肩；目视前方（图 4–2）。两掌向两侧外展，抓握变拳，屈臂抱于腰侧，拳心向上，两肩外张，身体保

持正直。（图 4–3）



图 4–2



图 4–3

3. 五花手



图 4–4

接上势。右脚向右前方迈出大半步；同时，右拳变掌，从胸前划弧至身体左侧；随后，向右前上方穿出，掌心斜向上，力达右臂外侧（图 4–4）。左拳变掌，经身体左侧下按至身体前，掌心斜向下，力达掌根部；同时，右掌回旋下带，掌心斜向上，置于左肘尖下方（图 4–5）。上动不停。左脚向前迈出一小步，

以前脚掌点地；同时，左掌变钩手向身体左后侧勾挂，右掌从左腋下侧摆架于身体右上方，掌心斜向上，身体重心下移，右腿屈膝半蹲成左虚步；目视左侧。（图 4-6）



图 4-5



图 4-6



4. 仙人拱手

接上势。身体略起，左脚以前脚掌为力点向后滑挑，随后向前上小半步，右脚随之跟进成并步；同时，两手变拳，由外向内合拢成对拳，两拳眼向下，两拳面相距约 20 厘米。两臂微屈，上体微向前倾；目视两拳。（图 4-7）



图 4-7

5. 提膝下钩手

接上势。左腿屈膝上提，脚尖内扣护裆；左拳变钩手，由前经体侧向后勾挑，右拳收于腰侧；目视左侧。（图 4-8）



图 4-8

6. 连五捶

接上势。左脚向左侧落步，身体向左转 180°，右脚上前一步，两腿屈下蹲成马步，左钩手变拳上架于头部左上侧，右拳从腰侧向右侧冲出，高与肩平，拳心向下，力达拳面；目视右拳（图 4-9）。右脚后撤，随后上步，身体右转 180°，左脚上前一步，重心下移，两腿屈膝半蹲成马步，右拳由下向上、向外格挡，上架于头部右上侧，拳眼向下，左拳向左侧冲出，高与肩平，拳心向下，力达拳面；目视左拳（图 4-10）。身体略右转，左拳上架于头部左上侧；右拳向右侧冲出，高与肩平，拳

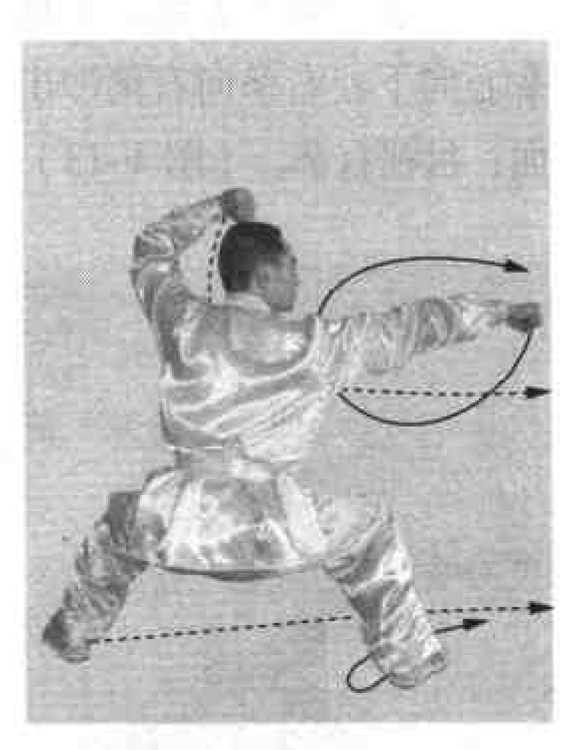
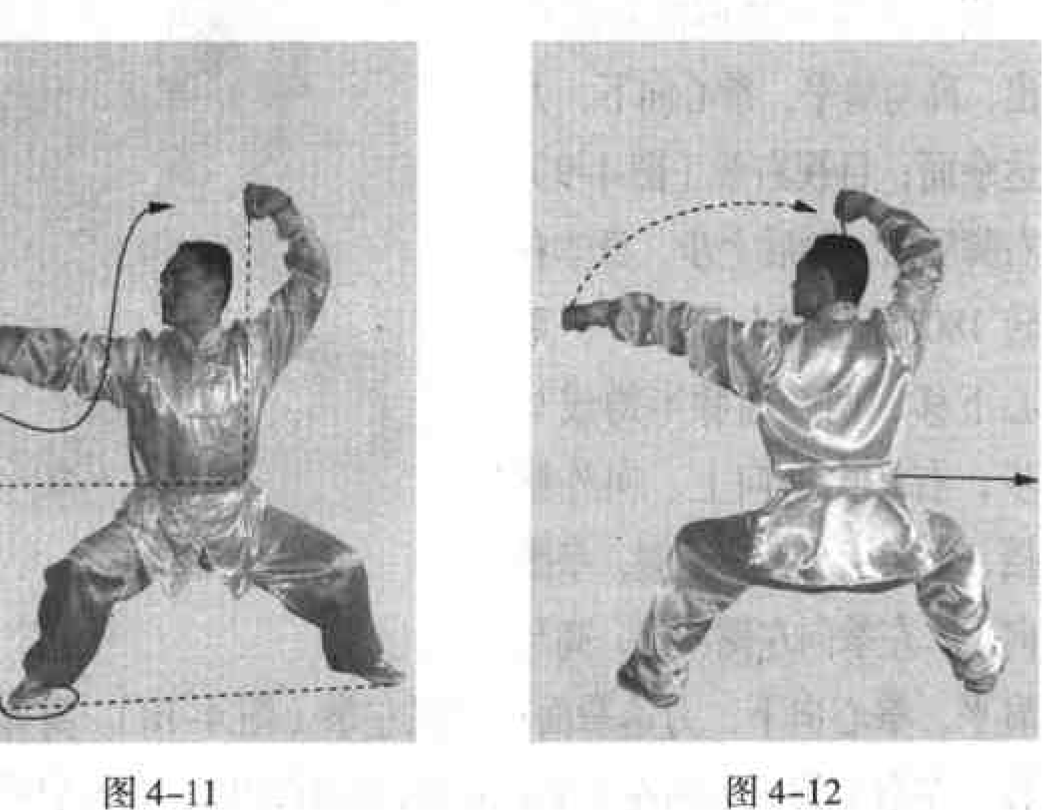


图 4-9

心向下，力达拳面；目视右拳（图 4–11）。右脚后撤，随后上步，身体右转 180°，左脚上前一步，重心下移，两腿屈膝半蹲成马步；右拳由下向上、向外格挡上架于头部右上侧，拳心向下；左拳向左侧冲出，高与肩平，拳心向下，力达拳面；目视左拳（图 4–12）。身体略右转，左拳上架于头部左上侧，拳心向下；右拳向右侧冲出，高与肩平，拳心向下，力达拳面；目视右拳。（图 4–13）


图 4–10


图 4–11


图 4–12

7. 玉龙盘柱

接上势。身体右转 90°，左拳变掌从右臂下侧向前上挑变螳螂钩，上刁于头部左侧，手臂微屈，钩尖向外；随之，右腿屈膝左脚扣于右腿腘窝处；右拳变掌向前侧砍出，掌心向上，高与肩平，力达掌外沿；目视右掌。（图 4-14）



图 4-13



图 4-14

8. 滑手推

接上势。左脚向前上一步成左弓步；左螳螂钩变掌，顺着右臂上侧向前推出，掌指向上，高与胸平，力达掌根；同时，右掌收于右腰侧；目视左掌（图 4-15）。右掌从腰侧向前推出，高与胸平，掌指向上，力达掌根；左掌收于腰侧，使掌心

向上；目视右掌。（图 4–16）


图 4–15


图 4–16

9. 侧踹腿

接上势。身体微左转，右腿屈膝抬起，脚尖内扣，脚跟用力向右侧踹出；两手自然摆动；目视右脚。（图 4–17）


图 4–17

10. 拐肘下压

接上势。右脚向前下落，左脚贴地面向左后扫出；同时，右掌从左肩处上

抄，左手屈肘置于右手腕处，肘部上抬；目视左肘尖（图 4-18）。左肘上挑，下压于身体右侧，右掌顺时针缠绕变螳螂钩置于左手腕下侧，上体略前倾；目视左肘。（图 4-19）





图 4-18

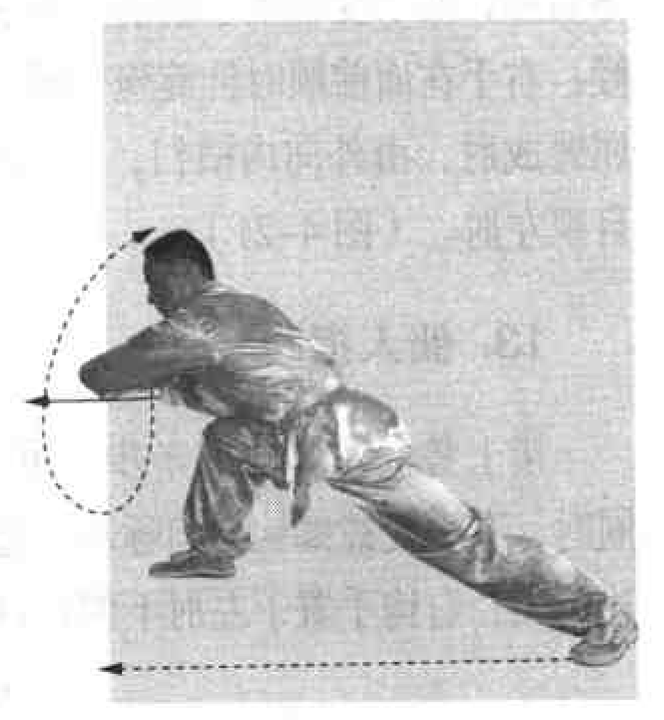


图 4-19

11. 弓步架打

接上势。左脚上前一步成左弓步；左手变拳屈肘上架，拳眼向下，右螳螂钩变拳向前冲出，拳心向下，高与肩平，力达拳面；目视右拳。（图 4-20）



图 4-20

12. 小缠手

接上势。重心后移至右腿，左脚后撤成左虚步；同时，上体后仰，两手变掌收于面前，左掌拍击并抓握右手腕，上体前倾；右手在面前顺时针旋腕一圈刁缠变螳螂钩手；同时，左手屈臂成肘，由外向内横扫，力达肘尖，高与肩平，身体右转；目视左肘。（图 4-21）

13. 仙人指路

接上势。左脚向前半步，重心下移成半马步（猿猴步）；同时，左手变螳螂钩向前啄击，随后迅速屈臂将钩手收回，力达钩尖，右钩手置于左肘下侧；目视左螳螂钩。（图 4-22）



图 4-21



图 4-22

二 路

14. 外摆腿


图 4-23

接上势。左脚向左前侧进小半步，重心前移至左腿，右脚尖勾紧，向左上侧踢出，随后经面前向右侧上方摆击；两手变掌逐次迎击右脚背；目视右脚。（图 4-23）

15. 虎抱头


图 4-24

接上势。右脚下落在左脚内侧震脚，左脚随之上前一步成左弓步；两掌自然下摆变拳，左拳屈肘上架，拳眼向下；右拳由下向上抄击，拳心向内，高与下颌平，力达拳面；目视右拳。（图 4-24）

16. 通天炮

接上势。右脚向前上一步成右弓步；同时，左拳下按收于左腰侧；右拳向前上方穿出，拳心斜向上，高与头平，力达拳

面，右臂向前探出；目视右拳。（图 4–25）

17. 探海捶

接上势。身体左转 90°，右腿屈膝左脚扣于右腿腘窝处；同时，右拳屈臂回收，随后翻转向前探击，拳眼向下，左拳变掌置于右肩侧；目视右拳。（图 4–26）



图 4–25

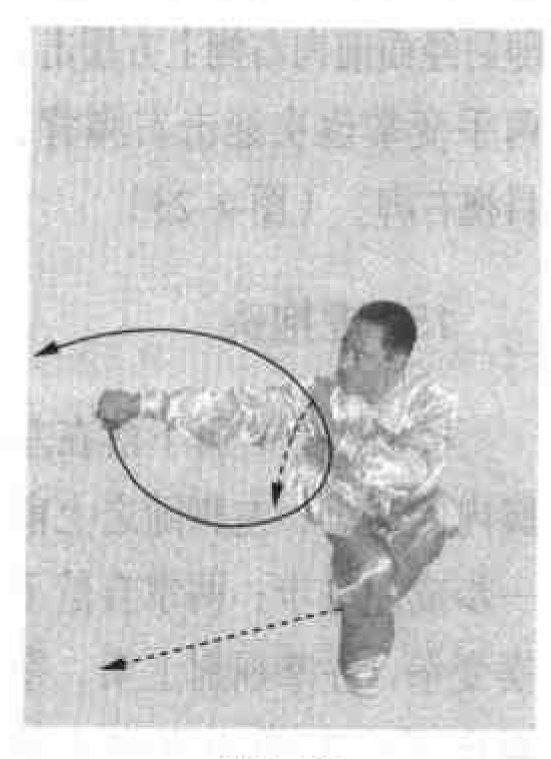


图 4–26

18. 反盖掌

接上势。重心前移，左腿向右腿后侧伸出成偷步；同时，左掌下压于右肩下侧，右拳变掌，屈臂向右前上方摔出，掌心向外，高与面平，力达掌背或四指；目视右掌。（图 4–27）

19. 连环劈掌

接上势。身体左转 270°成左弓步；同时，左掌随转体向前上方劈出；目视左掌（图 4-28）。左掌抓拉回收于腰侧，右掌向前上方砍出，高与头平，力达手掌外沿；目视右掌。（图 4-29）



图 4-27



图 4-28



图 4-29

20. 金鸡封啼

接上势。右掌下摆，左掌向上穿出与右掌交叉，两掌成

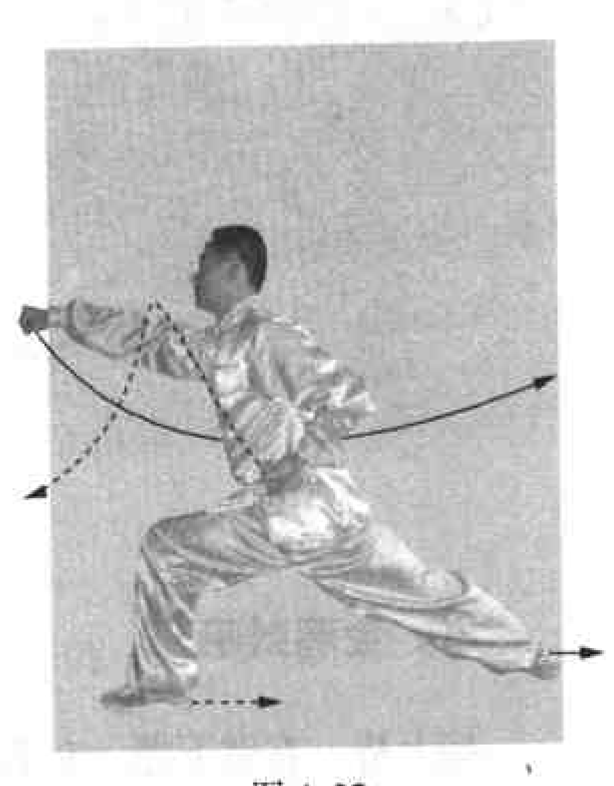

图 4–30

"×" 型，高与颈部平；同时，重心前移，右腿屈膝上抬前顶，脚尖上勾；目视两掌。（图 4–30）

21. 连环窝心捶

接上势。右脚下落震脚，身体右转 90°，左脚上前一步成马步；左手变拳向左侧冲出，拳心向下，高与肩平，力达拳面；右手变拳收于腰侧；目视左拳（图 4–31）。身体左转 90°，成左弓步；左拳收于腰侧，右拳向前方冲出，拳心向下，高与肩平，力达拳面；目视右拳。（图 4–32）


图 4–31

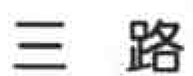

图 4–32

22. 撣　翅

接上势。身体右转 90°，右脚向前迈出半步，左脚跟进小半步成右七星步；左拳变钩手，顺着右臂外侧向后勾挑；同时，右拳变掌向右侧撑出，手臂略屈；目视左侧。（图 4–33）



图 4–33



三　路

23. 跑　捶

接上势。身体稍起，两腿向右侧纵跳一步，重心下移成右七星步；手型不变；目视左侧。（图 4–34）



图 4–34

24. 鸡缩身捶

接上势。身体左转 90°，左脚向前上小半步，右脚随之跟进半步成左踏鸡步；左钩手变掌，由外向内拦击于右胸前；同时，右掌变拳向前钻出，拳眼向上，高与肩平，力达拳面；目视右拳。（图 4–35）

25. 右弹踢

接上势。重心前移左腿，右腿向前侧弹踢，高与腹平，膝部挺直，力达脚掌；两手自然下摆；目视右脚。（图 4-36）



图 4-35



图 4-36

26. 连三掌

接上势。右脚前落屈膝前弓成右弓步；右手变掌向前侧推出，高与胸平，力达掌外沿；目视右掌（图 4-37）。右掌变拳收于腰侧，左手变掌向前推出，高与胸平，力达掌根部；



图 4-37

目视左掌（图 4-38）。左脚上前一步，两腿屈膝半蹲成马步；同时，左掌下按于体前；右拳变掌向前推出，高与胸平，力达掌根；目视右掌。（图 4-39）



图 4-38



图 4-39

27. 脱手拐步

接上势。右腿向左腿后撤步成左偷步；同时，左手心向上从右臂下侧向前削挑变拳，力达左手腕外侧；身体左转，右掌变拳收于腰侧；目视左拳。（图 4-40）



图 4-40

28. 挎　肘

接上势。右脚上前一步，身体左转 90°，重心下移，两腿屈膝半蹲成马步；同时，右手屈臂向前挑肘，拳心向上；左拳变掌迎击右肘内侧；目视右拳。（图 4–41）

29. 迎面捶

接上势。身体右转 90°成右弓步；同时，右拳屈肘收于胸前；左掌从右肘处下按于右胸前，右拳随即向前上崩打，拳心向上，高与鼻平，力达拳背，左掌附于右臂前侧；目视右拳。（图 4–42）



图 4–41



图 4–42

30. 枯树盘根

接上势。身体略右转，左脚向右脚后上步，两腿屈膝下蹲

成盘步；同时，左掌向前下方推出；右拳由下向上抄抱收于腰侧；目视左掌。（图 4–43）

31. 指裆捶

接上势。身体微起，左脚向前上一步，右脚跟进半步成左踏鸡步；同时，右拳向前冲出，拳眼向上，力达拳面；左掌附于右臂内侧；目视右拳。（图 4–44）



图 4–43

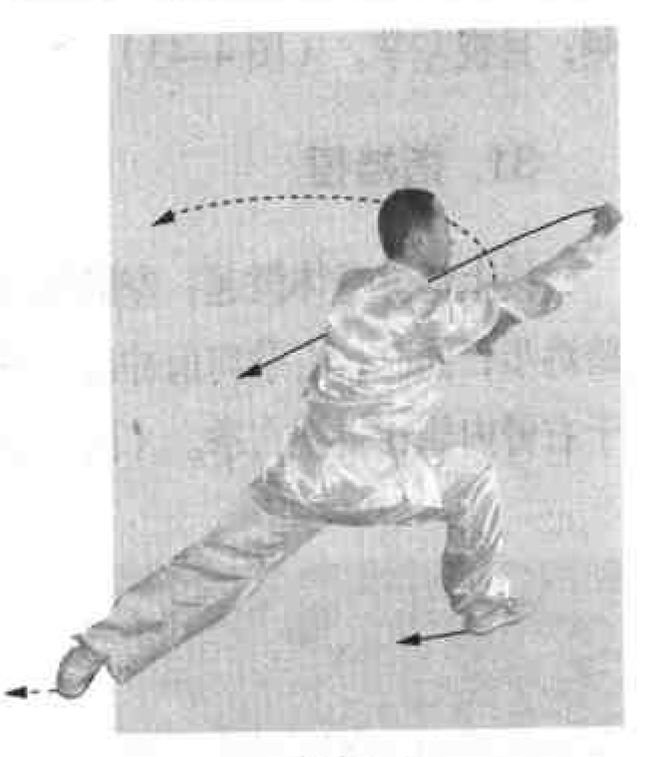


图 4–44

32. 反盖捶

接上势。右脚向身后撤步，身体向右转体 180°成右弓步；右拳向前盖击，拳心向上，力达拳背，高与面部平；左掌随身体转动收附于右臂下侧；目视右拳。（图 4–45）

33. 罗汉睡觉


图 4-45

接上势。身体左转90°，左脚前移小半步，右脚随之跟进小半步成左七星步；同时，左掌变拳，向左上方崩打，手臂微屈，拳心向上，力达拳背；右拳摆于左肘尖下侧，拳心向下，上体向左前倾；目视右侧。（图 4-46、图 4-46 附图）

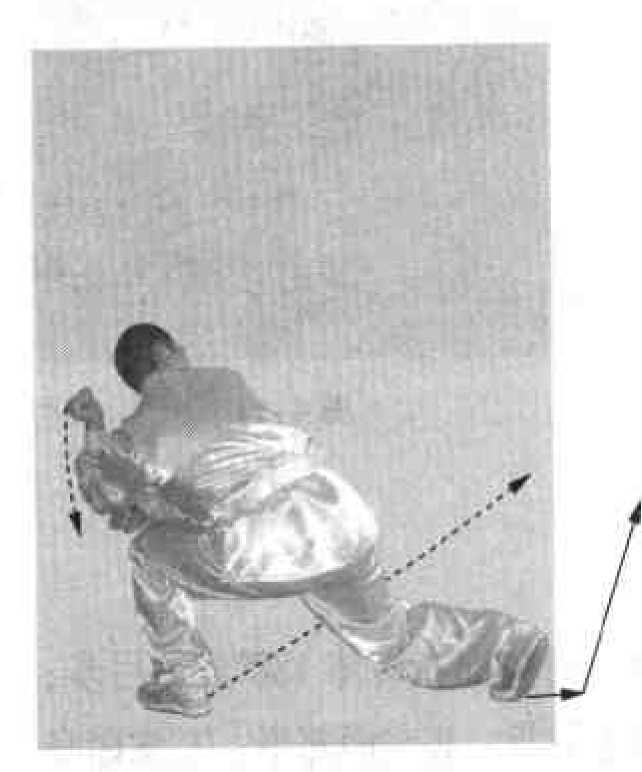

图 4-46


图 4-46 附图

四 路

34. 二起脚

接上势。身体右转 90°，右脚向前上半步，左脚向正前方踢出，随后，右脚利用蹬地之力向前弹踢；两手自然摆动；目视右脚。（图 4–47）


图 4–47

35. 野马撩蹄

接上势。右脚回收下落支撑身体，左脚蹬地向右后侧反弹撩踹，脚掌向上；右掌拍击左脚掌，左手自然下摆，身体右转，目视右脚。（图 4–48）


图 4–48

36. 外摆腿

接上势。左脚向左前落步，右脚向右侧上方摆击；左右掌逐次迎击右脚背，高与腰平，力达脚掌外沿；目视右脚。（图 4–49）

37. 窝心脚


图 4-49

接上势。右脚下落于身体右侧，左腿屈膝上抬向左前方用力踹出，力达全脚掌，高与胸平；两手自然摆动，上体微向后倾；目视左脚。（图 4-50）

38. 急三捶

接上势。左脚下落于身体左前侧，右脚跟进半步成左七星步；同时，右手变拳向左前冲出，拳眼向上，高与肩平，力达拳面，左手变拳收于腰侧；目视右拳（图 4-51）。右脚向右前斜上一步，左脚跟进半步成


图 4-50


图 4-51

右七星步；同时，左拳向右冲出，拳眼向上，高与肩平，力达拳面，右拳后摆收于腰侧；目视左拳（图 4-52）。左脚向左前斜上一步，右脚跟进半步成左七星步；同时，右拳向左前冲出，拳眼向上，高与肩平，力达拳面，左拳后摆收于腰侧；目视右拳。（图 4-53）



图 4-52



图 4-53

39. 顺水推肘

接上势。右脚向右前进一步，左脚随之跟进半步成右七星步；同时，右拳变掌，由内向外抓握变拳收于腰侧；左拳变掌向前推出，手臂略屈；目视左掌。（图 4-54）

40. 窝肚捶

接上势。左脚前绕上步，脚尖外摆，身体左转，左掌翻转



图 4-54



图 4-55

向上穿挑外格，掌心向上；目视左掌（图 4-55）。身体左转 90°，右脚上前一步成马步；左掌抓握回拉收于腰侧；右拳向右侧冲出，拳心向下，高与肩平，力达拳面；目视右拳。（图 4-56）

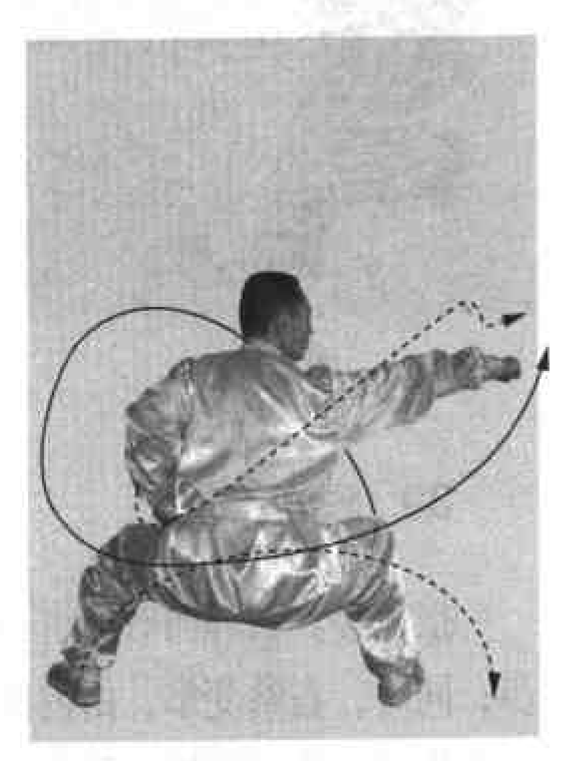


图 4-56

41. 旋风脚

接上势。右脚前移，双脚蹬地腾空跃起；同时，右腿向左后旋踢，左腿向左翻转外摆；左掌迎击右脚内侧；目视右脚。（图 4-57）


图 4–57


图 4–58

42. 提膝摔手

接上势。左右脚依次下落，重心下降，左掌下按于身体右侧；目视左掌（图 4-58）。左腿屈膝上提，脚尖下垂，脚尖内扣护裆，右腿直立；右手变螳螂钩，向右前上侧甩弹摔出，钩心向内，高与鼻平，力达钩尖；目视右螳螂钩。（图 4–59）


图 4–59

43. 骗马下劈捶

接上势。左脚下落震脚，随即身体左转 90°，右脚上前一

步成半马步；同时，右螳螂钩变拳由上向下劈出，拳眼向上，力达拳外沿；左掌附于右臂内侧；目视右拳。（图 4-60）



图 4-60

五 路

44. 倒夹手拐步捶

接上势。重心前移，落于右腿，左腿从右腿后撤一步成拐步；同时，左掌下按于胸部右侧；右拳回收，随即向右前上方探出，拳心向上，高与头平，力达拳面；目视右拳。（图 4-61）



图 4-61

45. 撤步后勾手

接上势。左脚向前上一步，右脚向左脚内侧撤步成左丁步；同时，左掌上架于头部左侧上方；右拳变螳螂钩向身体右后侧挑出；目视右侧。（图 4-62）




图 4-62



图 4-63

46. 乌龙扫月



图 4-64

接上势。右脚向右侧上一步；左掌置于右臂下方；同时，右螳螂钩向前上方勾搂（图 4-63）。身体右转；左掌变螳螂钩向前上方勾搂，右螳螂钩后滑收于右腹侧（图 4-64）。身体左转；右螳螂钩向前上方勾搂下带；同时，重心下移成半马步；左螳螂钩屈臂收于胸前，钩尖向外；目视右钩手。（图 4-65）

47. 卷踢送腿

接上势。身体稍起，重心移至右腿，左脚内扣，脚尖勾起。脚跟擦地向右勾踢，力达脚踝关节内侧；两手自然下摆（图 4–66）。随后，展髋用力将腿向左侧踹出，力达全脚掌；目视左脚。（图 4–67）



图 4–65



图 4–66

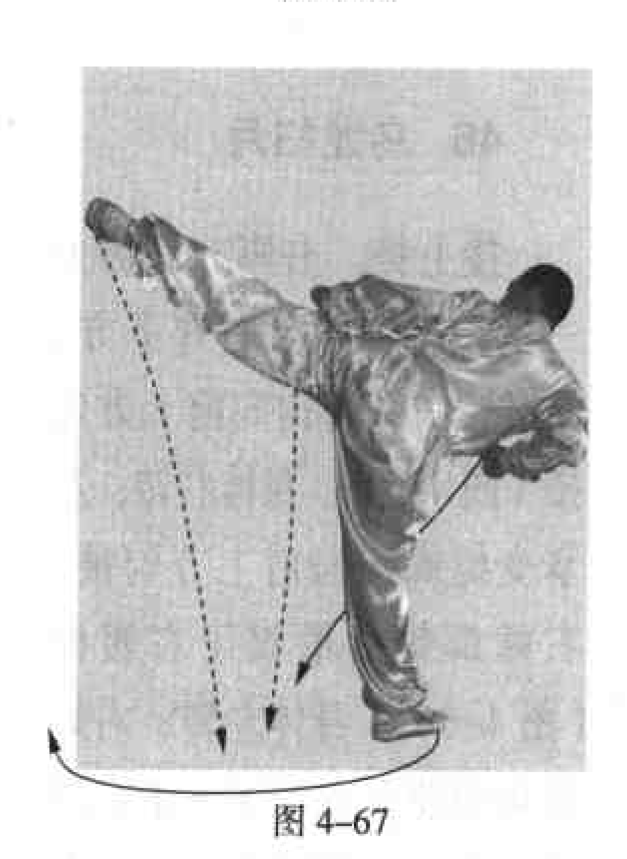
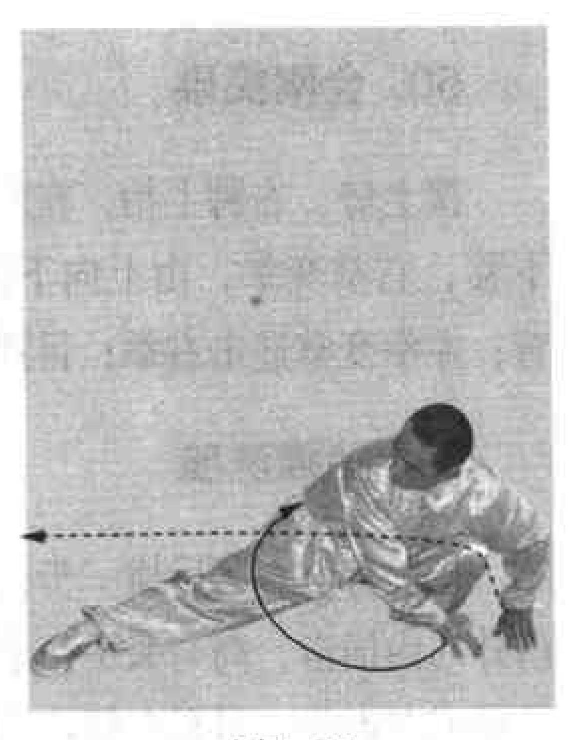


图 4–67

48. 后扫蹚腿

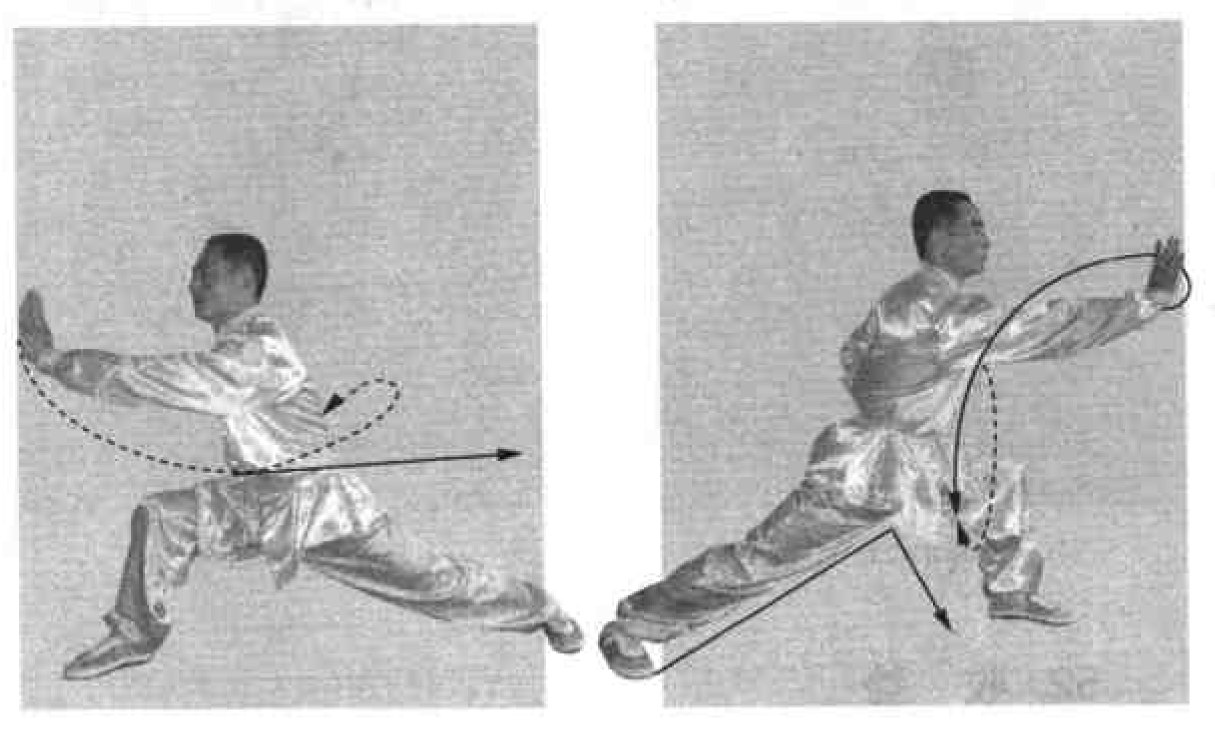
接上势。左腿回收下落，随后，身体下蹲，双手扶于右腿

内侧地面，以左脚掌为轴，利用身体的拧转惯性，右脚贴地面向后扫出，力达小腿及脚跟；目视右后方。（图 4-68）


图 4-68

49. 左右推掌

接上势。身体略起，重心前移至右腿成右弓步；同时，左手变掌向右侧推出；右手变拳收于腰侧，目视左掌（图 4-69）。随后，身体左转 90°成左弓步；左掌外拦变拳收于左腰侧；同时，右拳变掌向左侧推出，高与胸平，力达掌心；目视右掌。（图 4-70）


图 4-69　　图 4-70

50. 金刚捣碓

接上势。右脚上抬，在左脚内侧震脚成并步；同时，重心下移，右掌变拳，由上向下砸击于腹前，拳心向上，力达拳背；左拳变掌迎击右拳；目视前方。（图 4-71）

51. 狸猫洗脸

接上势。右脚后撤一步；左手抓握变拳下按于胸前；右拳由外向内横击，高与头平，手臂微屈，力达拳面；同时，左脚后滑成左虚步；目视左侧。（图 4-72）



图 4-71



图 4-72

52. 收　势

接上势。身体起立，左脚后撤一步；两拳变掌下摆至身

体两侧（图 4-73）。随后，右脚向左脚内侧靠拢成并步；两掌直臂向身体两侧上抬，手臂伸直，然后翻腕使掌心向下缓慢按于腹前，两掌指相对，手臂微屈；目视前方（图 4-74）。两臂自然下垂于身体两侧，神态自然，呼吸均匀；目视前方。（图 4-75）

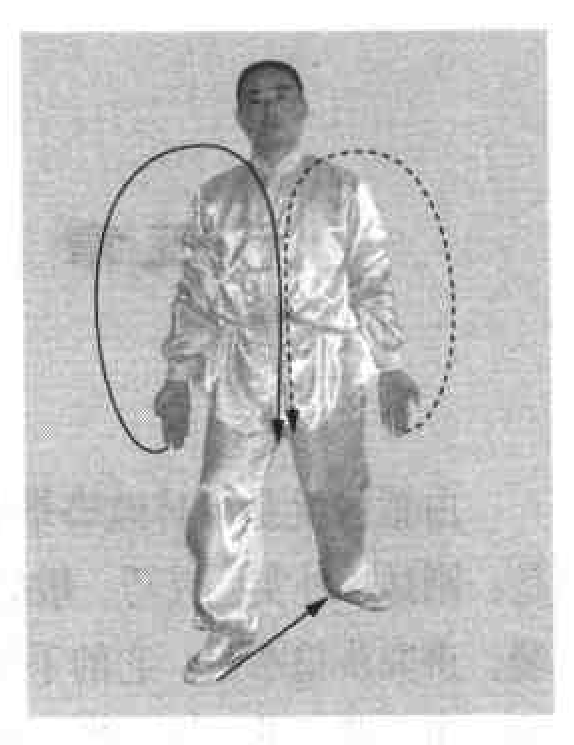


图 4-73



图 4-74



图 4-75

第五章 白猿偷桃

白猿偷桃是少林螳螂拳中主要套路之一。它的风格特点是：刚猛、朴实、灵巧、敏捷，短小精悍，干净利落，变化多端，讲究步稳拳疾。它的手法较为丰富，包括了勾、搂、采、挂、崩、劈、贯、打、缠、推、扣等主要手法和明打暗踢的小腿法。

白猿偷桃以出手疾、发劲狠、变化多、滑脱快、正面迎、侧面攻的技击特点见长，又以动作结构古朴而驰名，深受历代拳家的珍爱，不是入室弟子不传此拳路。

拳谱曰：

白猿偷桃深山练，不是门人场外观。
震脚前撑十字手，防敌需用身后肘。
夜叉探海下剪肢，螳螂捕蝉观敌视。
奔步疾打劈冠顶，抖腕崩捶满面红。
霸王拉弓射猛虎，跨步钻捶拉风扑。
撤步撑掌后挫肘，跨步抖肩扑擒虎。
拧身发力腰斩掌，拂手暗撩单贯捶。
落步栽花翻肋打，粘连翻打崩面捶。
腋下抽刀挥臂扫，仆身直打肋膛道。

风吹叶动盘根固，贴身前送单掌扑。
欺身斜进撩阴抄，迎门挫腿用力挑。
屈身折枝反擒臂，盘枝前驱转身妙。
挑肘力劈面门掌，前挑单掌双闭收。
闪身拦手贴身打，推掌进身补单捶。
猛虎窜林急步追，回身扑抓一指捶。
卸马坐稳下步随，凤凰点头三连捶。
侧身勾手踢胸肋，金蛇抖腰破缠背。
螳螂捕蝉静观势，守身绕步别靠摔。
白猿探臂偷桃腿，见佛献上窝喉捶。
推掌进步补单捶，刮手翻架击胸椎。
撤身跨虎闪通背，指马扬鞭蛇行随。
劈打崩砸连手捶，翻花舞袖取宝碎。
盘手闪身扑面掌，霸王敬酒跟步摧。
马前失蹄暗起腿，撤步补捶身正随。
擒马格手弹腿踢，猿猴缩身倒脖勒。
侧身顶肘撞槽栏，寒鸡打掌迎面推。
拧身进肘窝肚捶，螳螂登枝面门捶。
落步恨打窝心捶，螳螂捕蝉盼路归。

一 路

1. 预备势

身体直立，两脚跟并拢靠齐，两脚尖分开约45°，两腿挺直

站立；两臂自然下垂，两掌轻贴于身体两侧，挺胸，收腹；两眼向前平视。（图 5-1）



图 5-1

2. 十字手

接上势。右脚上抬下落于左脚内侧处震脚；两掌从身体两侧经腰侧提起，前推成十字掌（左掌在外，右掌在内，两手合力将掌向正上方推出，两手掌成“×”型），力达掌根，两臂微屈，稍向上绷，两掌略高于肩；目视前方（图 5-2）。两掌向两侧抓握变拳屈臂抱于腰侧，拳心向上；两肩外张，身体保持正直。（图 5-3）

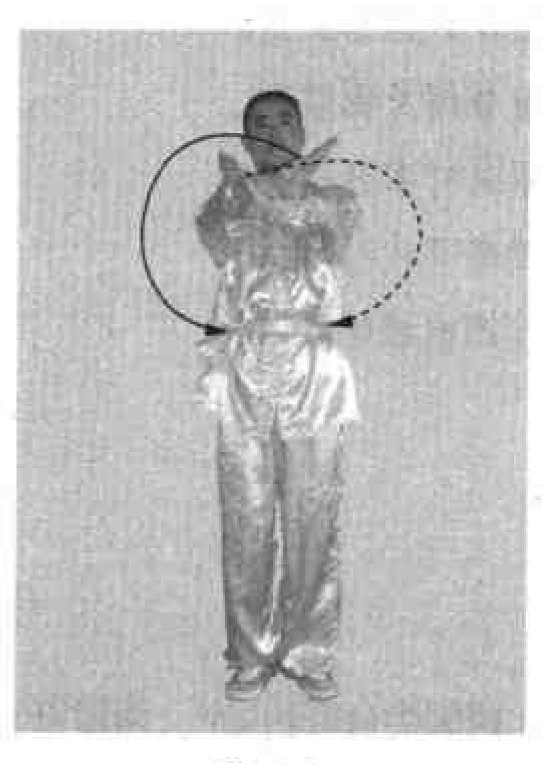


图 5-2



图 5-3

3. 蹬山夜叉探海


图 5-4

接上势。右脚向右撤一步，身体左转 90°成左弓步；同时，两拳变掌从腰侧向前下方截出（左掌在下，右掌在上）成十字手，上体微向前倾；目视两掌。（图 5-4）

4. 螳螂捕蝉

接上势。身体起立左脚上抬；右掌由内向外拦击，左掌收于右腋下（图 5-5）。左脚向前下落成左弓步；同时，左掌从右臂下侧向前挑出；右掌收于左腋下方（图 5-6）。两掌变螳螂钩


图 5-5


图 5-6

屈臂回收；身体重心后移，左脚回收小半步成马步；两螳螂钩随腰部摆动，逆时针微晃臂三小圈；目视前方。（图 5-7）



图 5-7

5. 上步劈捶

接上势。身体微起，左脚前移；左螳螂钩变掌外展前伸；右螳螂钩变拳摆于身体右侧；目视左掌（图 5-8）。右脚上前一步成右弓步，同时，右拳向前上方劈出，拳眼向上，高与鼻平，力达拳轮；左掌迎击右前臂；目视右拳。（图 5-9）

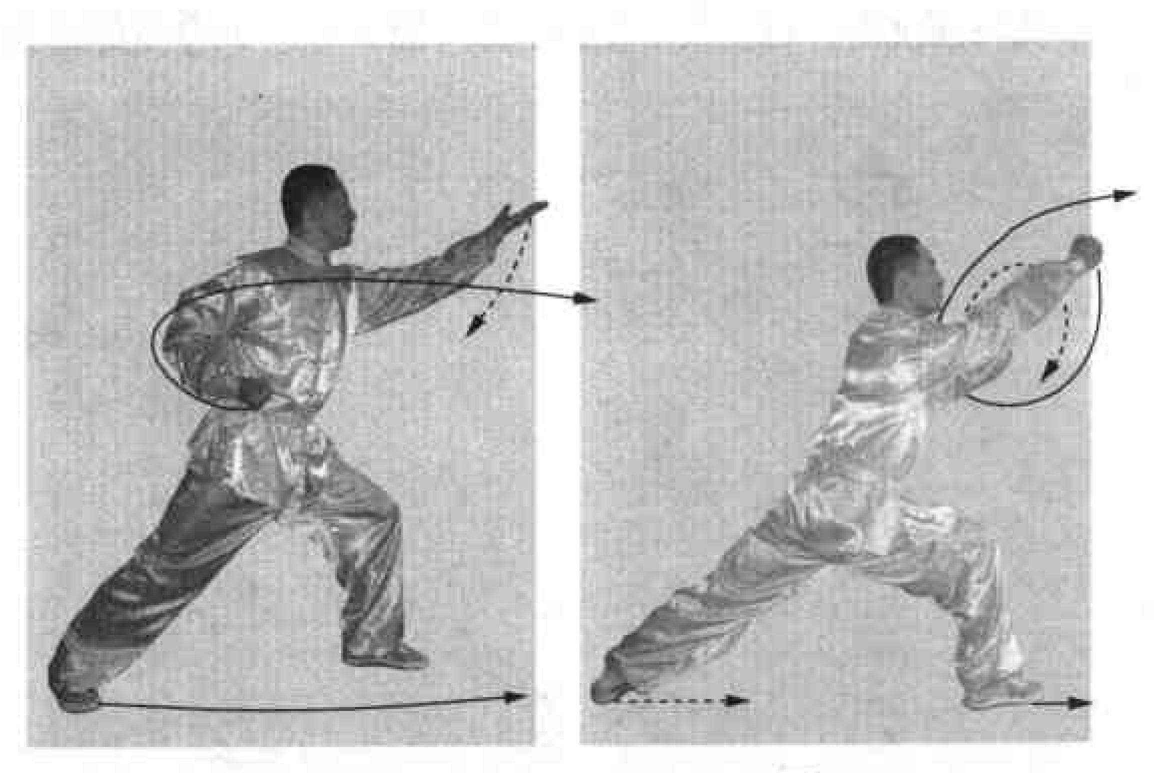


图 5-8　　图 5-9

6. 七星崩捶

接上势。右脚前移，左脚跟进小半步成右七星步；同时，右拳屈臂回收；左掌由上向下按于身体右前侧；右拳翻腕向前崩出，力达拳背，高与鼻平，拳心斜向上；目视右拳。（图 5–10）



图 5–10

7. 霸王拉弓

接上势。右脚后滑，重心后移成盘步；同时，右拳变螳螂钩向胸前勾搂，腰部向右拧转（图 5–11）。左掌变螳螂钩，从右臂下侧向前侧甩弹，力达手指及手臂；目视左螳螂钩。（图 5–12）

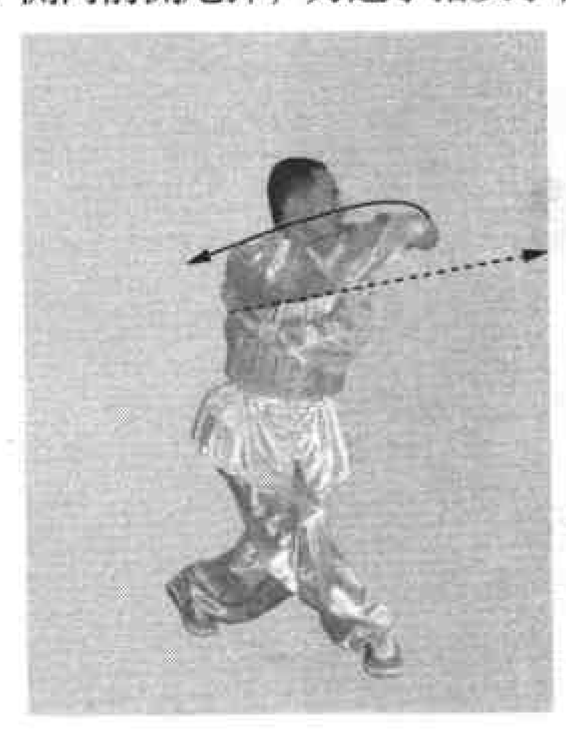


图 5–11

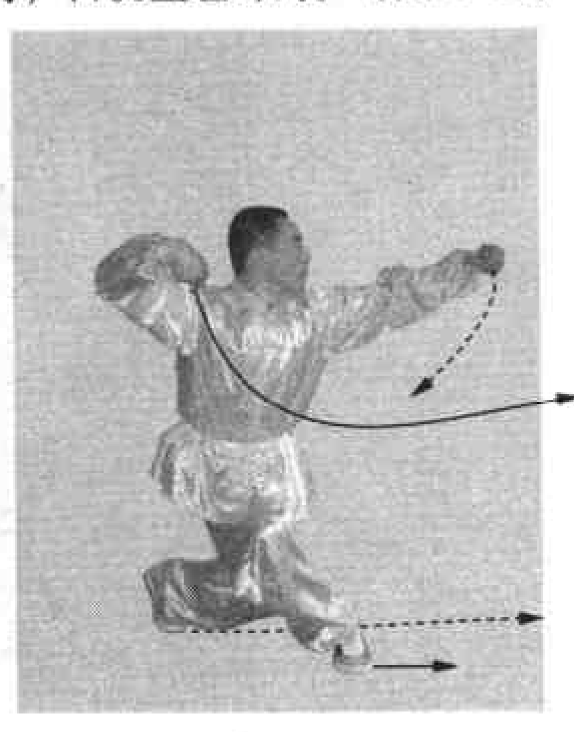


图 5–12

8. 护掌冲捶

接上势。右脚前踏半步，左脚跟进小半步成右踏鸡步；同时，左螳螂钩变掌，由外向内推挡；右螳螂钩变拳向前侧冲出，拳眼向上，高与肩平；目视右拳。（图5–13）



图 5–13

9. 撤步撑掌

接上势。左脚后撤半步，右脚后滑成右虚步；同时，左掌向右臂下侧向前上方挑出；右手用肘贴肋部向后撞击，拳心向上；目视右拳。（图5–14）



图 5–14

10. 擒手钻捶

接上势。右脚前踏半步，左脚随即跟进小半步成右踏鸡步；同时，左掌抓握变拳下拽，屈臂成肘下压，拳心向下；右拳从腰侧向前冲出，拳心向下，高与肩平，上体微前倾；目视右拳。（图 5-15）



图 5-15

11. 七星腰斩

接上势。身体稍起，向右转体 45°，两腿交叉；左拳变掌，从右臂下侧向前、向左穿挑，掌心斜向上；右拳收于腰侧（图 5-16）。左脚向左上一步，身体向左转体；同时，左掌变螳螂钩向左侧搂采；右拳变掌向左侧砍出，掌心斜向上，力达

掌外沿，高与腰平；右脚随之前滑成左七星步；目视右掌。（图 5-17）

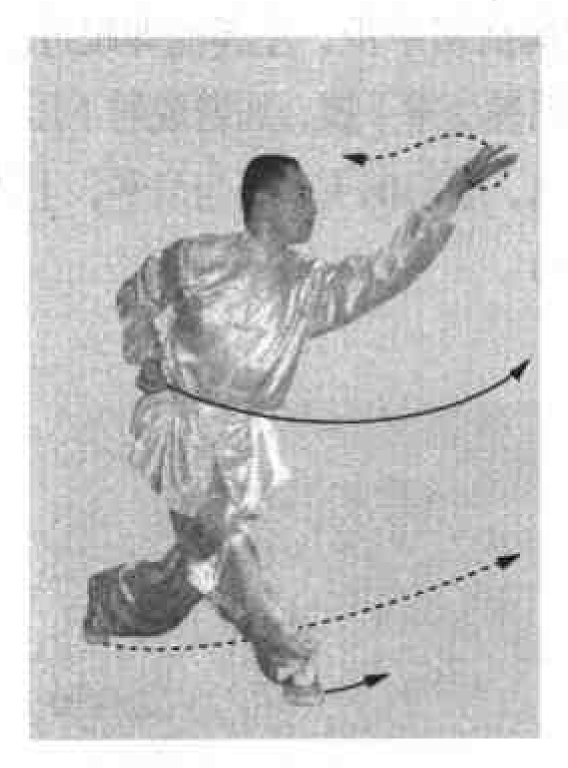


图 5-15



图 5-16

12. 震脚左贯捶

接上势。左脚不动，重心前移，右脚屈膝上提，身体右转；同时，左手抓握右手腕；右掌翻腕由左向前、向右搂采成螳螂钩（图 5–18）。右脚下落在左脚内侧震脚，左脚向前跳一步，以脚跟着地，脚尖内扣，右腿屈膝半蹲成左钩脚步；同时，左手变拳，由左向右横贯，高与耳平，拳心向下；右手变掌，迎击左臂内侧；目视左拳。（图 5–19）



图 5–18

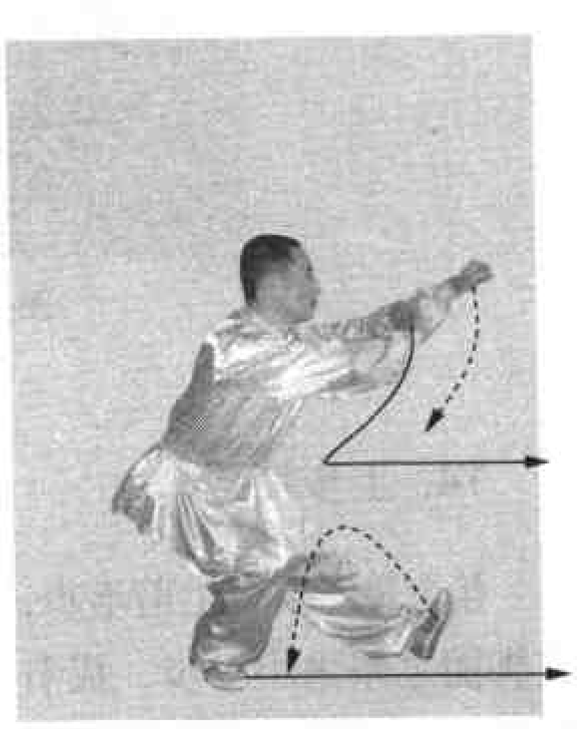


图 5–19

13. 落步栽花

接上势。左脚利用右脚蹬地之力，向后跳于右脚内侧；随后，右脚向前跳一步成右虚步；同时，左拳变掌，由内向外推

出；右手变拳向前冲出，高与胸平，拳眼向下，力达拳面；目视右拳。（图 5-20）

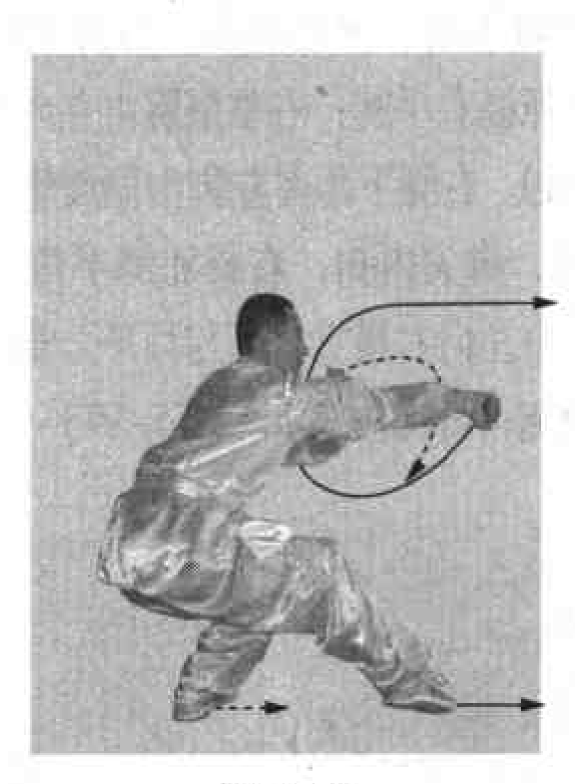


图 5-20

14. 上步崩捶

接上势。右脚上前半步，左脚随之跟进小半步，成右七星步；同时，右拳屈臂回收于胸前；左掌由右肘前侧下封于身体右侧；右拳抖腕向前崩出，高与鼻平，拳心斜向上，力达拳背；目视右拳。（图 5-21）



图 5-21

15. 叶底藏刀

接上势。右拳向外翻转变螳螂钩向左后勾采；身体右转（图 5-22）。左掌由右腋下向前砍出，随后变螳螂钩，钩尖向后，高与颈部平；步型成右高虚步；目视左螳螂钩。（图 5-23）



图 5-22



图 5-23

16. 护掌冲拳

接上势。右脚前踏半步，左脚跟进小半步，成右踏鸡步，身体左转；同时，左螳螂钩变掌，由内向外推挡；右螳螂钩变拳，向前冲出，高与肩平，力达拳面，拳眼向上；目视右拳。（图 5-24）

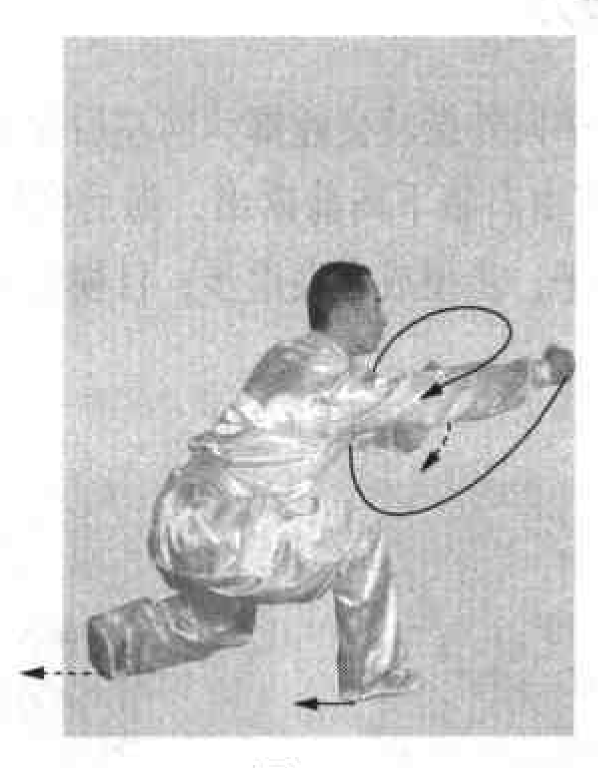


图 5-24

17. 叶里偷桃

接上势。左脚后滑，右脚后撤小半步；同时，左拳变掌下拦于裆前；右掌利用身体向右转的惯性，向左、向上、向右拦采下扣变螳螂钩置于身体右侧；左掌置于右臂肘关节内侧（图 5-25）。左脚上前一步，脚尖内扣，脚跟着地，右腿屈膝半蹲成左勾脚步；同时，身体左转，左掌向左前横扫变螳

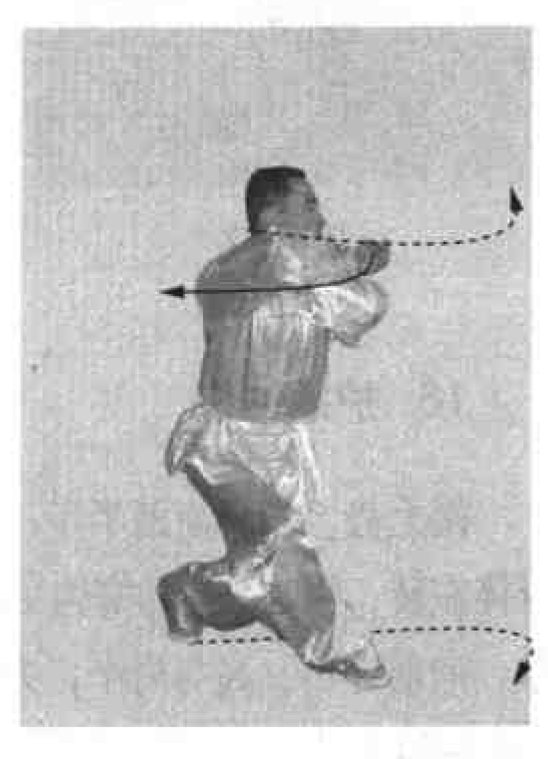


图 5-25

螂钩，高与颈部平；目视左螳螂钩。（图 5–26）



图 5–26

18. 七星护身掌

接上势。左脚前移，右脚向前跟进成左七星步；同时，左螳螂钩变掌，下按于腹前；右螳螂钩变掌向前推出，高与胸平；目视右掌。（图 5–27）



图 5–27

19. 螳螂回首

接上势。身体左转 45°，右掌向外翻转，掌心向上，随后由前向后削击；两腿屈膝交叉；左臂置于右臂上侧（图 5-28、图 5-28 附图）。右脚上前一步，左脚跟进小半步成右七星步；同时，左掌变螳螂钩向后勾挑；右掌变螳螂钩向前挑击；目视左后侧。（图 5-29）



图 5-28



图 5-28 附图

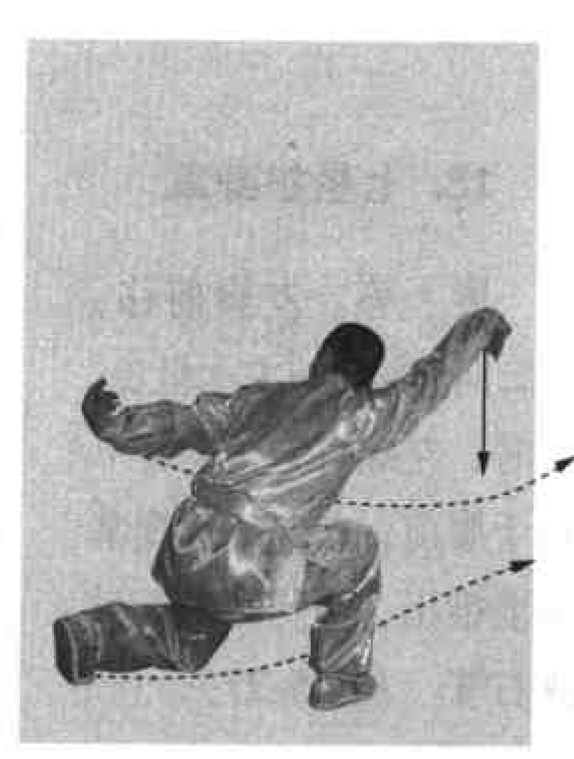


图 5-29

20. 迎门挫腿

接上势。身体稍起，重心前移至右腿，左腿向前下侧截踢；同时，左螳螂钩变掌，由下向上托出；右螳螂钩变掌，下按于左臂上侧；身体微右转；目视左手掌。（图 5-30）



图 5-30

21. 螳螂折枝

接上势。左脚前落，身体右转；同时，右掌向外旋腕变螳螂钩，下扣于左胸前；左掌向内、向下翻腕下按变螳螂钩，钩尖向上，手臂略屈；重心下移成右七星步；目视左螳螂钩。（图 5-31）



图 5-31

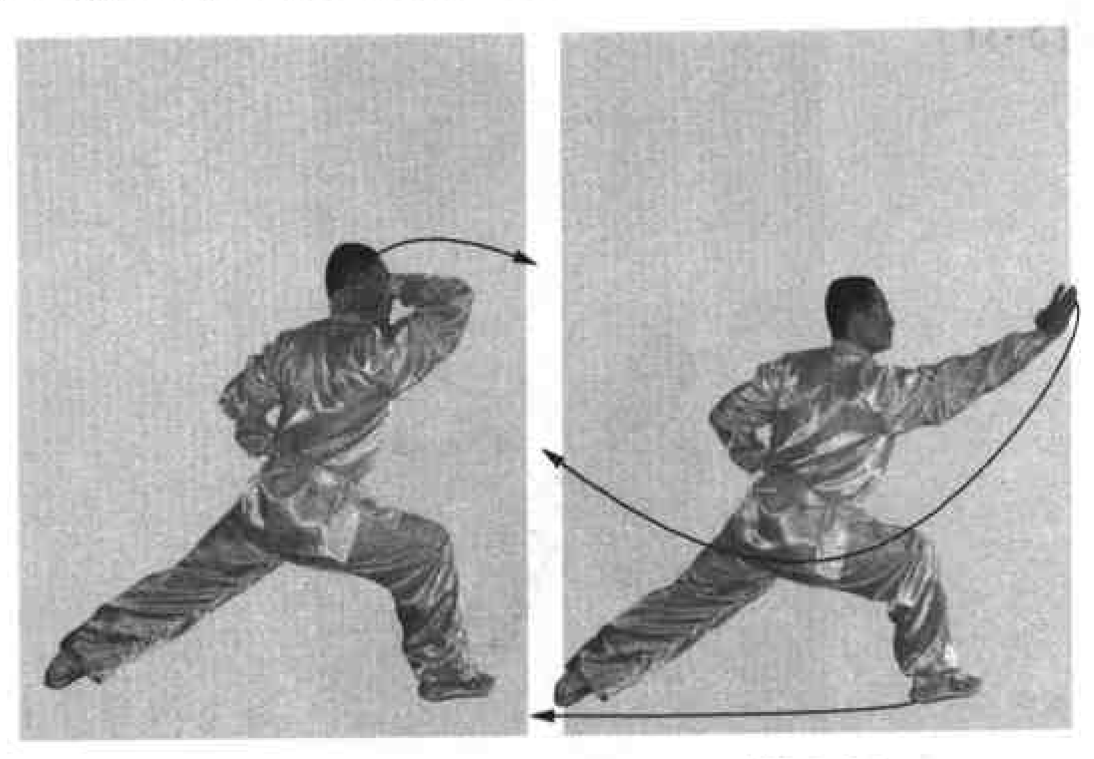
22. 螳螂盘枝

接上势。身体左转 90°成左七星步；同时，左螳螂钩由下向上、向左盘绕；右螳螂钩向右下侧勾挑；目视左螳螂钩。（图 5–32）


图 5–32

23. 挑肘劈掌

接上势。右脚上前一步成右弓步；同时，左螳螂钩向右勾采变拳，收于左腰侧；右螳螂钩变掌屈臂成肘，向前上挑出，高与颌平（图 5–33）。右掌直臂向前劈出，高与面部平，力达掌根；目视右掌。（图 5–34）


图 5–33　　图 5–34

24. 寒鸡闭手掌

接上势。右脚后撤一步，身体右转 180°；同时，右掌由下向前挑出（图 5-35）。右脚后滑半步成右虚步；同时，右掌沉腕，手臂微屈；左拳变掌前伸，随后屈臂置于右胸前；目视右掌。（图 5-36）



图 5-35



图 5-36

二 路

25. 贴身双打

接上势。身体微左转；右掌由外向内格挡于面前，掌心斜向上，力达手臂内侧；左掌变拳收于腰侧；目视右掌（图

5-37）。身体微右转，左拳变掌，由外向内格挡于面前，掌心斜向上，力达手臂内侧；右掌变拳收于腰侧；目视左掌（图 5-38）。左掌内拨下按于腹前变拳；左脚向左前上一步，右脚随之跟进小半步成左七星步；同时，两拳向前冲出，拳心向下，力达拳面，高与肩平；目视两拳。（图 5-39）


图 5-37

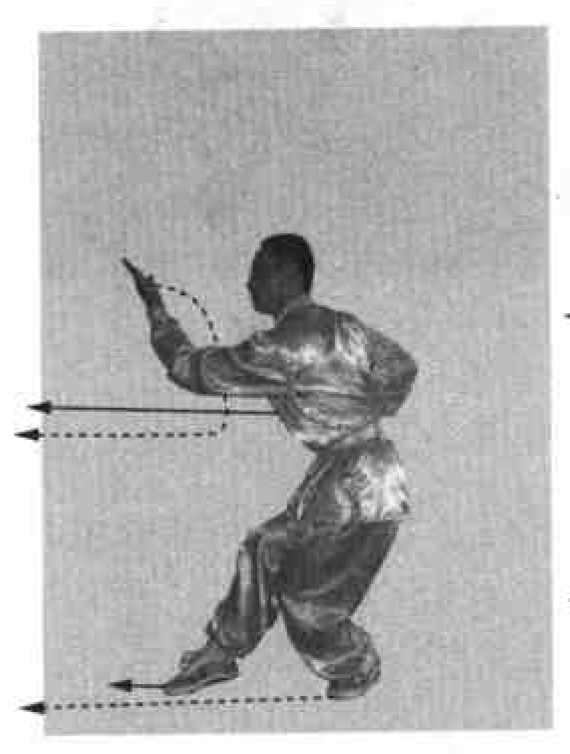

图 5-38


图 5-39

26. 推掌进身

接上势。右脚向正前方上一步成右弓步；同时，左拳变掌，贴右臂内侧向前推出；右拳翻腕内收于腰侧；目视左掌。（图 5-40）

图 5-40

27. 踏鸡钻捶

接上势。左脚上前一步，右脚跟进半步成左踏鸡步；同时，左掌内收变立掌；右拳向前冲出，高与肩平，拳眼向上，力达拳面；目视右拳。（图 5-41）



图 5-41

28. 急步架打冲

接上势。左脚上前一步，脚尖外展；身体左转 45°，两腿屈膝交叉；左掌由右臂内侧向上挑出，掌心斜向上；右拳回收于腰侧；目视左掌（图 5-42）。右脚向前上一步，两腿屈膝半蹲；同时，左掌由上向下、向右外拦，掌心斜向右；目视左掌（图 5-43）。左脚向前上一步，两腿屈膝半蹲；同时，身体微左转，左掌向左下外拨；目视左掌（图 5-44）。身体左转成左弓步；左掌屈臂上架于头部左上侧，右拳置于右腰侧不变（图 5-45）。身体略左转，左掌抓握变拳置于原地不动，拳眼向下；同时，右拳从腰侧向前冲出，拳心向下，高与肩平，力达拳面；目视右拳。（图 5-46）



图 5-42

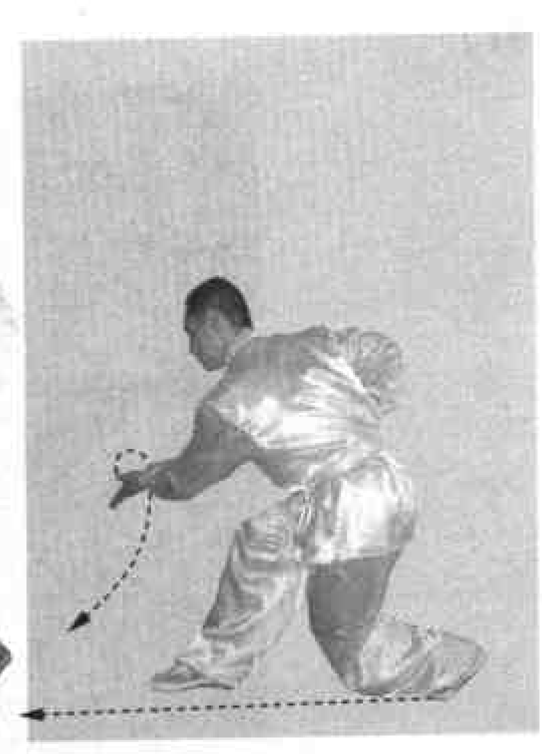


图 5-43



图 5-44

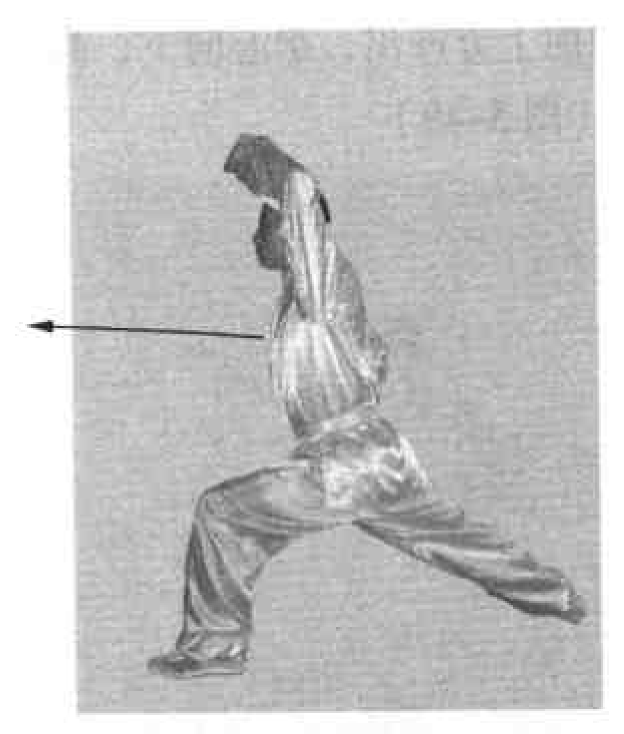


图 5-45



图 5-46

三 路

29. 提刁一指捶


图 5-47

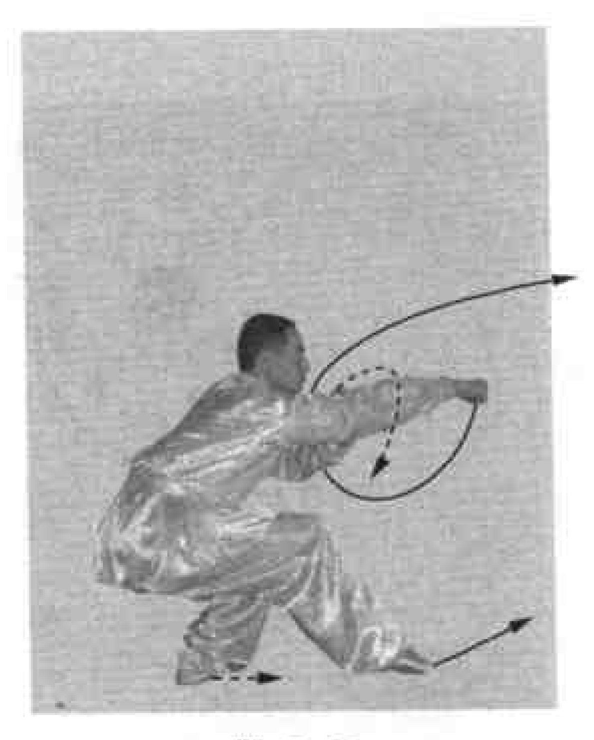
接上势。身体右转 180°，右脚后滑小半步成右高虚步；同时，右拳变掌由上向下拍击（五指分开，手腕松沉）；左拳收于腰侧（图 5-47）。右掌变螳螂钩，由下向上用力抖提，高与颌平，力达钩背；目视右螳螂钩（图 5-48）。右螳螂钩由上向右勾搂变拳收于腰侧；身体微右转；同时，左拳从腰侧向前上方冲出，拳心向下，高与鼻平，力达拳面；目视左拳。（图 5-49）


图 5-48


图 5-49

30. 卸马标枪

接上势。身体下沉成右虚步；左拳变掌由左向右挡拨于右胸前；同时，身体微左转，右拳从腰侧向前冲出，拳心向下，高与胸平，力达拳面；目视右拳。（图 5-50）


图 5-50

31. 凤凰三点头

接上势。右脚向左前斜进一步，左脚跟进小半步成右七星步；同时，右拳屈臂内收于胸前，拳心向下，左掌下按于身体右侧；随后，右拳翻腕向前上侧崩出，拳心斜向上，高与鼻平，力达拳背；目视右拳（图 5-51）。左脚后撤半步，右脚后滑，以前脚掌点地；身体左转 45°，身体微后仰；左掌从右臂内侧上挑；右拳屈臂内收，拳心向内（图 5-52）。身体左转 45°，重心下移；右拳翻转直臂向右前侧反栽出，拳心斜向右侧，高与腹平，力达拳面；左掌置于右肩处，掌指向上，掌心斜向外；目视右拳（图 5-53）。身体右转 45°；右脚向前上半步，左脚跟进小半步成右七星步；同时，左掌变螳螂钩向前上方刁采并回扣，右拳经腹前变螳螂钩向前上方刁啄（右螳螂钩上下轻微振臂三次），高与眼平，力达钩尖；目视右螳螂钩。（图 5-54）


图 5-51


图 5-52


图 5-53


图 5-54

32. 侧弹踢

接上势。身体稍起，重心移至左腿；左螳螂钩从右臂内侧向左前方刁采；右螳螂钩下摆于身体右后侧；随后，身体微左转，右腿提膝向右前上侧弹踢，高与头平，力达前脚掌；目视右脚。（图 5–55）

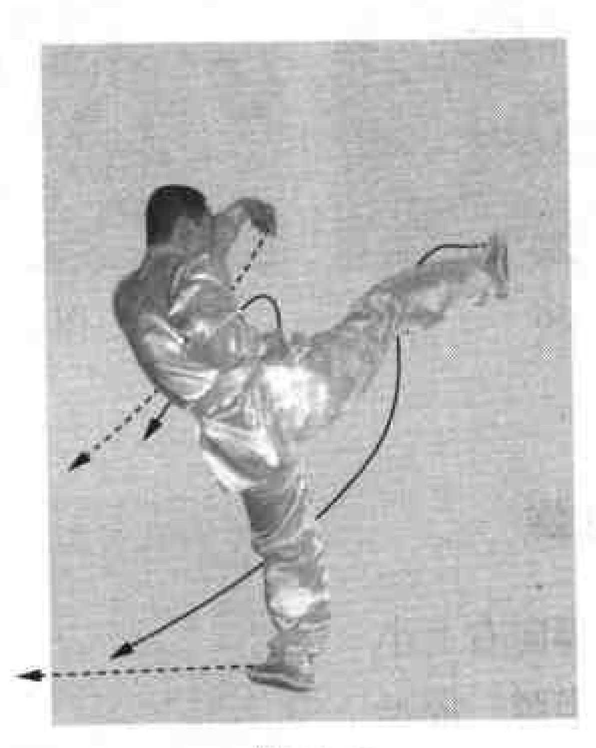


图 5–55

33. 金蛇缠腰

接上势。右腿提膝回收，经左腿前向左迈进一步；左脚向左迈进一步；两螳螂钩收于体前下侧；两腿屈膝下蹲（图 5–56）。两臂随身体逆时针晃动，由下向上、向两侧上方抖动绷弹（两臂随身体晃动，由曲到伸，约抖弹两臂 5 次），两螳螂钩尖由下向上，举于身体上侧；目视前方。（图 5–57）

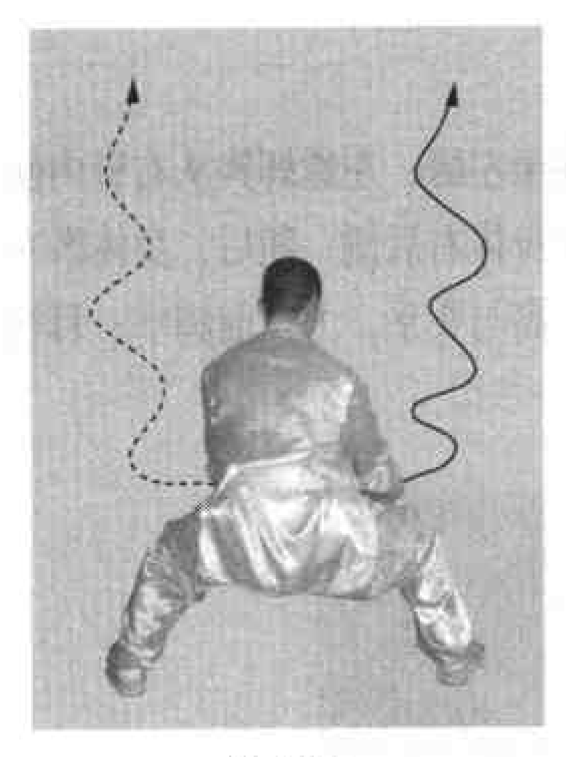


图 5-56



图 5-57

34. 螳螂捕蝉

接上势。右脚向右上小半步，两腿屈膝半蹲，成半马步；同时，两螳螂钩屈臂于体前，右钩手在前，左钩手在后，由右向左逆时针环绕三圈，随腰的晃动绕圈越来越小，最后停止晃臂；目视右螳螂钩。（图 5-58）



图 5-58

35. 守身闭门掌

接上势。右脚回收，而后由外向右前绕出，脚跟着地，脚尖内扣成右钩脚步；同时，身体发力右转，两螳螂钩变掌回收于体前；随后，右掌屈臂，由内向右、向外绷出，力达手臂外侧；左掌由内向右、向外屈臂推出；目视右掌。（图 5-59）



图 5-59

36. 白猿偷桃

接上势。右脚踏步前移，右掌屈臂下按于身体左侧；同时，左腿屈膝上提，身体微向右转动；左掌向前穿出，掌心向上；目视左掌（图 5-60）。右脚蹬地起跳，右腿屈膝向前弹踢，脚背绷直，力达前脚掌；同时，两掌在左脚下落瞬间抓握

变拳，向右后采拉，左拳在前，拳心向下，右拳在后，拳心向上，两臂微屈，高与腰平；目视右脚。（图 5-61）



图 5-60



图 5-61

37. 白猿献果

接上势。右脚向前落步成右弓步；同时，两拳向前冲出，左拳微屈臂，拳心向上，高与胸平；右拳直臂，向前冲出，拳心向下，高与头平，力达拳面；身体微向前探；目视右拳。（图 5-62）

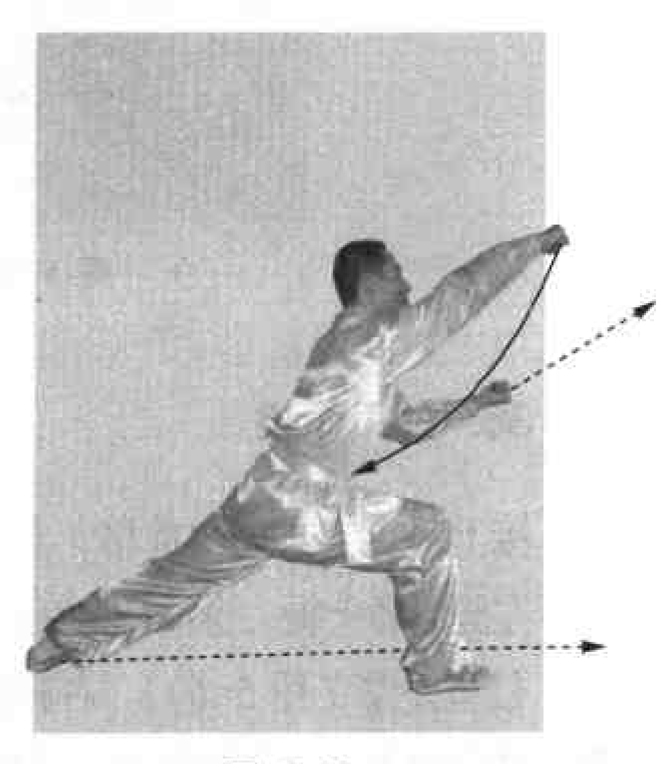


图 5-62

38. 进步推掌

接上势。左脚上前一步成左弓步；同时，左拳变掌向前推出，高与肩平，掌心斜向外，力达掌外沿；右拳屈臂收于腰侧；目视左掌。（图 5-63）

图 5-63

39. 进步打捶

接上势。右脚上前一步成右弓步；同时，右拳向前冲出，拳眼向上，高与肩平，力达拳面；左掌收于右肩内侧，掌心向外，掌指向上；目视右拳。（图 5-64）

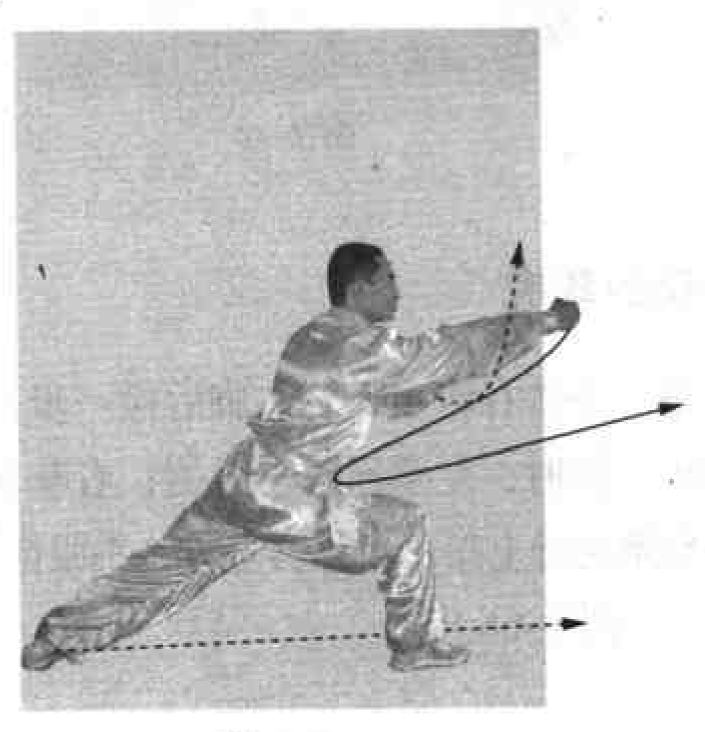


图 5-64

40. 架打冲捶

接上势。左脚上前一步成左弓步；同时，左掌变拳，屈臂上架于头部左上方；右拳回收，随即向前冲出，拳心向下，高与肩平，力达拳面；目视右拳。（图 5-65）



图 5-65

41. 撤步跨虎

接上势。身体右转 270°，右脚后撤一步，左脚后滑小半步成左虚步；同时，左拳回收于腰侧；右拳从左手臂外侧上挑；随之翻腕屈臂上架于身体右上方，拳眼向下，力达肘尖；目视前方。（图 5-66）

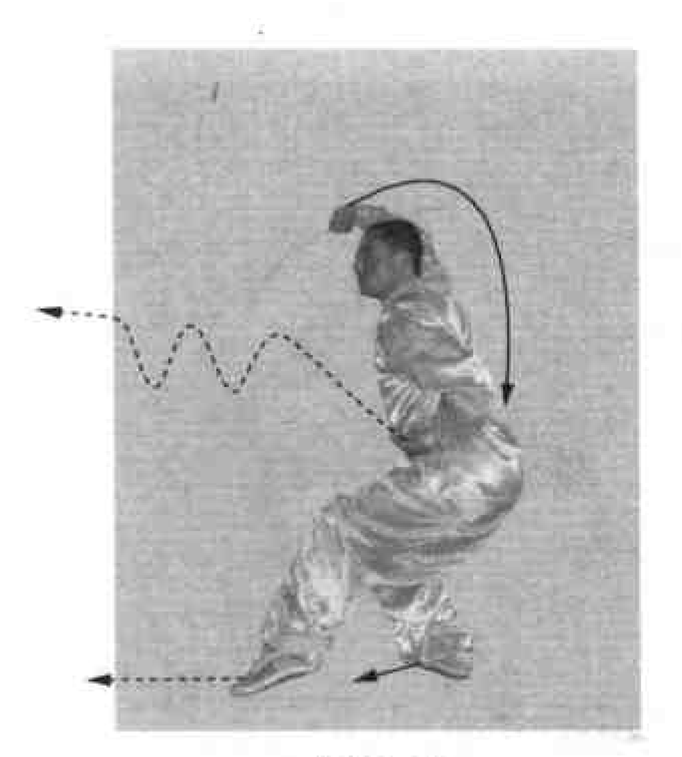


图 5-66

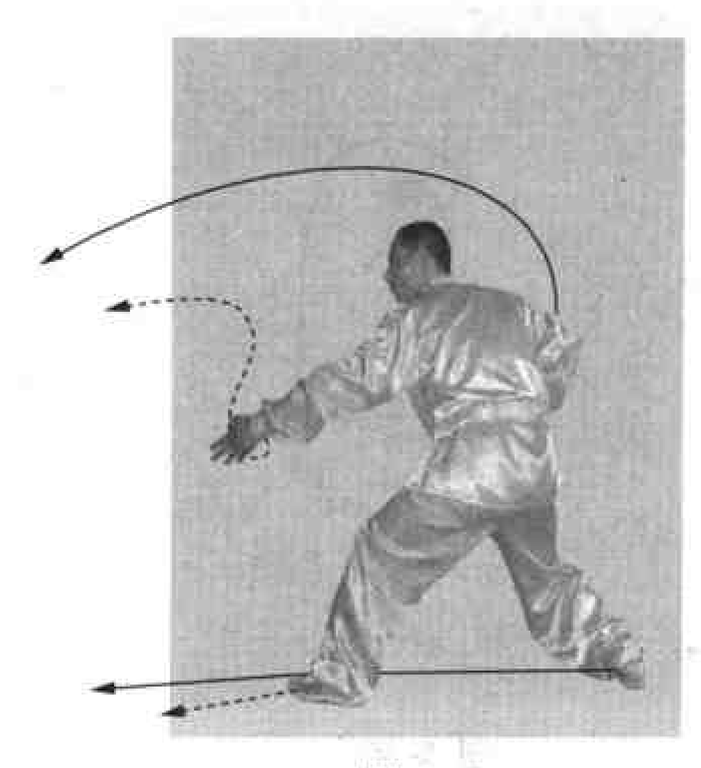
四 路

42. 指马扬鞭

接上势。左脚上前大半步，右脚跟进小半步；同时，左拳变掌向正前方指出，并左右小幅度摆动，身体微向前探；右拳自然下落于身体右下侧；目视左掌（图 5-67）。左脚快速上前小半步，右脚随之跟进，左掌继续向前左右摆动；目视左掌。（图 5-68）



图 5-67


图 5-68

43. 进步劈捶

接上势。左脚上前小半步，身体左转 90°；右脚上前一大步，重心前移成右七星步；随之，右拳直臂向前上方劈出，拳眼向上，高与鼻平，力达拳轮；同时，左掌迎击右手前臂；目视右拳。（图 5-69）


图 5-69

44. 七星崩捶

接上势。右脚上前大半

步，左脚跟进小半步成右七星步；随之，右拳屈臂回收于胸前，使拳心向下；左掌由上向下，屈臂置于体前右侧；目视左掌（图 5-70）。右拳翻腕，向前上方伸臂抖腕崩出，高与鼻平，拳心斜向上，力达拳背；目视右拳。（图 5-71）

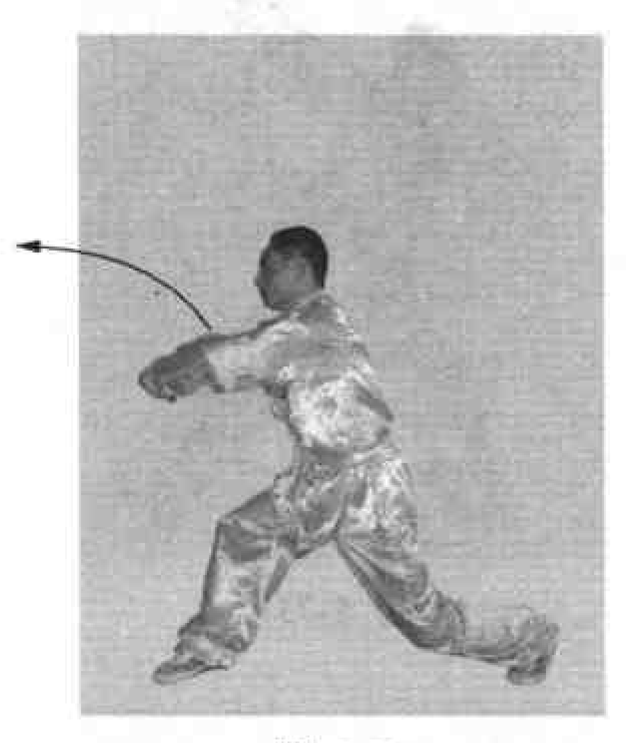


图 5-70



图 5-71

45. 回身取宝

接上势。左脚后撤小半步，身体略右转；左掌从右臂下侧身挑出；右拳屈臂后摆于身体右侧（图 5-72）。左掌继续由前向上、向左侧后摆；右拳变掌拍击右大腿外侧（图 5-73）。身体左转 180°，右掌由右向左上侧直臂上摆；左掌继续摆向左下侧，并拍击左大腿外侧（图 5-74）。右掌从上继续向左侧摆动，经腹前时反臂向右后侧抖腕抓捏成钩手，钩尖朝上；同

时，重心下移成左弓步，身体微右转并向前倾；左掌屈臂收于右肩前，掌心向右，掌指向上；目视右钩手。（图 5-75）


图 5-72


图 5-73


图 5-74


图 5-75

46. 盘手扑面爪

接上势。身体稍起，右脚回撤小半步；右钩手后拽变掌置于腹前（图 5-76）。身体右转 90°，重心后移成右虚步；两掌屈臂由下向上，经面前向右侧盘手外拨后采；目视两掌（图 5-77）。左脚前踏一步，右脚跟进小半步成左七星步；随即，左掌屈臂下按于体前；右掌由上斜向下扑出，五指微开，略内扣，高与面平；目视右掌。（图 5-78）



图 5-76



图 5-77



图 5-78

47. 霸王敬酒

接上势。左掌从右臂下侧向前挑出；右掌翻腕屈臂回收于腰侧；同时，右脚尖勾起，随身体右转向前下侧截踢，高与膝平（图 5-79）。右脚前落，身体左转 90°。两腿屈膝半蹲成马步；同时，右掌向右前侧撑出，掌心向前，高与胸平；左掌屈臂置于右胸侧，掌心向前，掌指向外；目视右掌。（图 5-80）


图 5-79


图 5-80

48. 马失前蹄

接上势。身体稍起，右掌变拳，向左后侧劈打；同时，左腿以脚内侧为力点向前挑踢，脚尖勾起，高与膝平；左掌变拳

收于腰侧；目视左脚。（图 5-81）


图 5-81

49. 补手直打

接上势。左脚向左后回撤一步，右腿屈膝前弓成右弓步；身体右转；同时，左拳内旋向前冲出，拳心向下，高与肩平，力达拳面；右拳收于腰侧；目视左拳。（图 5-82）


图 5-82

50. 勒马弹踢

接上势。右拳向前冲出，拳心向下，高与肩平，力达拳面；左拳回收于腰侧；目视右拳（图 5-83）。右拳变爪前伸，随后抓握变拳，屈臂翻转拽于体前，拳心向内；同时，右脚后撤小半步成右虚步；目视右拳（图 5-84）。左脚不动，身体稍起，右脚向侧弹踢，脚面绷直，力达脚背，高与腹平；目视右脚。（图 5-85）



图 5-83



图 5-84



图 5-85

51. 猿猴缩身

接上势。右腿回收并迅速向前上步，左脚随之跟进小半步；同时，两拳变掌向右上侧插出（左掌在下，手心向上，右掌在上，掌心向下），高与颈部平；目视两掌（图 5–86）。左脚后撤半步，右脚后移成右虚步；同时，身体微左转，两手由前向下、向左后夹抱，随转体向后甩，置于身体左侧；目视两掌。（图 5–87）



图 5–86



图 5–87

52. 马步顶肘

接上势。右脚上前小半步，身体微右转成马步；同时，右手握拳，屈臂成肘向右侧撞击，拳心向下；左掌屈臂贴于右拳

面，推动右拳向右侧顶肘；目视右肘。（图 5-88）



图 5-88

53. 寒鸡打掌

接上势。身体右转，右脚后撤小半步成右虚步；同时，左掌向前推出，掌心斜向内，掌指向上，高与胸平，力达掌根；右拳收于腰侧；目视左掌。（图 5-89）



图 5-89

54. 马步窝肚捶

接上势。右脚上前半步，身体左转成马步；同时，右拳从腰侧向右侧冲出，拳心向下，高与肩平，力达拳面；左掌变拳收抱于腰侧；目视右拳。（图 5–90）



图 5–90

55. 蹬枝上打

接上势。身体起立，重心移落于左腿，右腿屈膝上抬，脚尖向下；同时，左拳向前上方冲出，拳心向下，高与面平，力达拳面；右拳收于腰侧；目视左拳。（图 5–91）



图 5-91

56. 马步窝肚捶

接上势。右脚向前落步，身体左转 90°，两腿屈膝半蹲成马步；同时，右拳向右侧冲出，拳心向下，高与肩平，力达拳面；左拳收于腰侧；目视右拳。（图 5-92）

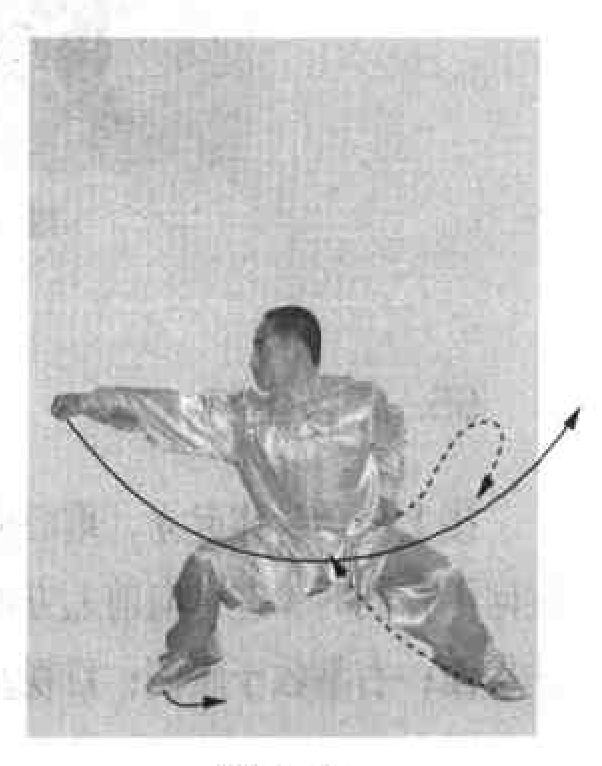


图 5-92

57. 螳螂捕蝉

接上势。身体起立，左转 90°，两拳变掌，自然下摆于身体两侧；左腿屈膝上

提，左掌屈臂，经面前由左向外封；右掌由下向上，经面前向右上侧外采；目视右掌（图 5-93）。左脚向前落步，左掌经右臂下侧向前扫出，掌指向前；右掌外采，按于左臂内侧，身体微前探；目视左掌（图 5-94）。重心后移下坐成半马步；同时，两掌屈臂后采变螳螂钩收于体前（左钩手在前，高与肩平；右钩手置于左胸前），两钩尖向下；目视前方。（图 5-95）



图 5-93



图 5-94



图 5-95

58. 收势

接上势。身体微起，左脚后撤一步，身体右转 90°成右弓步；同时，右螳螂钩变掌，从左臂下侧向前上穿挑；左螳螂钩变掌收于腰侧，两掌心朝上；目视右掌（图 5-96）。右脚向左脚内侧靠拢成并步；两掌向下摆落于身体两侧（图 5-97）。随后，两掌直臂向身体两侧上抬，手臂伸直，然后翻腕使掌心向下，缓慢按于腹前；两掌指相对，手臂微屈（图 5-98）。两臂自然下垂身体两侧，神态自然，呼吸均匀；目视前方。（图 5-99）


图 5-96

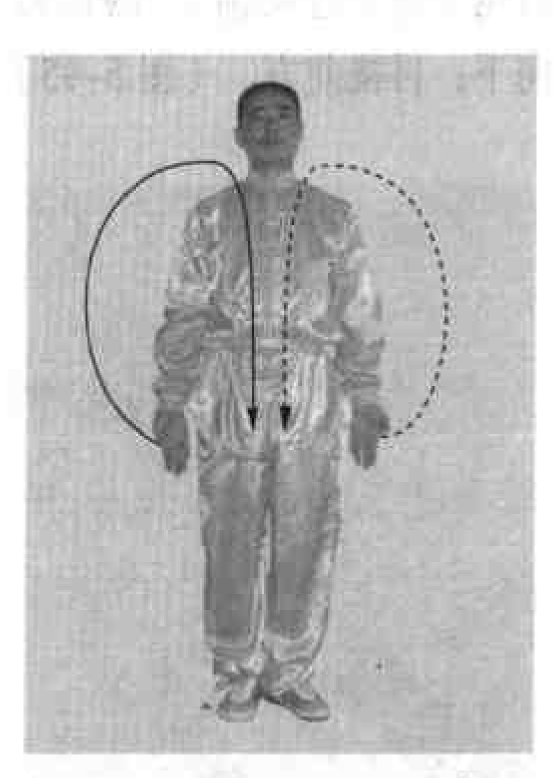

图 5-97






图 5-99

第六章 插捶

插捶是少林螳螂拳的功力拳，它讲究善攻善打、连削带击，动作刚劲迅猛、力道雄浑、功架完整。手法以缠劈硬打为主，攻击上三路。腿法以蹬、穿、踢为主，为正面攻击。体现出螳螂拳善于手脚并用、配合紧密、连攻带打、攻防兼备的技击特点。

拳谱曰：

少林螳螂插捶拳，精武前辈八步传。
震脚前撑十字手，防敌需用身后肘。
洗脸前扫单臂勾，抓肩别腿撤步推。
两手翻扣扑拿蝉，硬手急打双连环。
盖顶劈下单臂捶，弓马二步急双连。
返背崩打侧面捶，双刁缠抱怀中腿。
铁掌单扇拍击肋，翻身仆压别腿摔。
黑虎掏心直扑打，窝心前蹬下劈捶。
弓马二步急双连，退步撑掌身后撞。
金鸡独立下勾拦，格肘截击擒双臂。
弹踢前穿下截捶，转身前靠霸王肘。
狮子张口吞虎羊，斜劈正打奔中膛。

缠手上托顶梁柱，搂脖后采截蹄羊。
翻身仆压别腿摔，黑虎掏心指面捶。
提腿扣膝左拳上，欺身盘肘击肋膛。
下劈单臂千斤力，黑虎掏心奔胸膛。
拧身窝肚护架打，叉掌截手弹踢裆。
金鸡独立双抖翅，旋脚扫踢贯耳旁。
翻身仆压别腿摔，黑虎掏心奔胸膛。
窝肚捶奔步送客，侧踹腿拦路反劈。
黑虎掏心飞脚踢，臂力下劈取心窝。
划面压肘掏心捶，吊打窝肚力臂扛。
撤身守步捕蝉势，收招定势精气神。

一　路

1. 预备势

身体直立，两脚跟并拢靠齐，两脚尖分开约 45°，两腿挺直站立；两臂自然下垂，两掌轻贴于身体两侧，挺胸收腹；两眼向前平视。（图 6–1）



图 6–1

2. 十字手

接上势。右脚上抬，下落于左脚内侧处震脚；两掌从身

体两侧经腰侧提起，前推成十字手（左掌在外，右掌在内，两手合力将掌向正前方推出，两手掌成“×”型），力达掌根，两臂微屈，稍向上绷，两掌略高于肩；目视前方（图 6-2）。两掌向两侧抓握变拳，屈臂抱于腰侧，拳心向上，两肩外张，身体保持正直。（图 6-3）


图 6-2


图 6-3

3. 七星单钩手

接上势。左拳变掌由外向内格挡于面前，手臂微屈，掌心向内，掌指朝上（图 6-4）。左脚向左侧迈开一步；左掌手腕内旋变螳螂钩，屈臂勾采于身体左侧；同时，身体下蹲左转 90°，右脚跟进小半步成左七星步；右拳变螳螂钩，以钩背为

力点由外向内横扫，手臂伸直，高与肩平；目视右螳螂钩。（图 6-5）



图 6-4

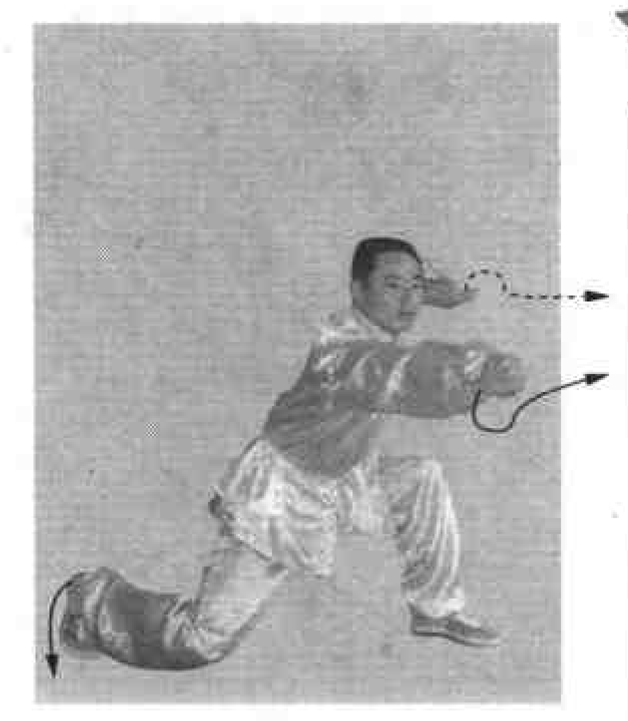


图 6-5

4. 蹬山双推掌

接上势。身体微起；两螳螂钩变掌向前侧伸出，两手心相对（图 6-6）。两掌用力向胸前搂抱后带变拳收于腰侧；同时，身体猛起，左腿支撑身体；右腿提膝向前、向上顶击（图 6-7）。右腿



图 6-6

向后蹬地伸直成左弓步；同时，两拳变掌，从腰侧向前推出，高与胸平，力达两掌外沿；目视两掌。（图 6-8）


图 6-7


图 6-8

5. 寒鸡双封手

接上势。身体稍起，重心后移；两掌由上向下、向左上、向下翻腕刁扣变螳螂钩；同时，重心下移成左虚步；目视正前方。（图 6-9）


图 6-9

6. 换步连双打

接上势。左螳螂钩向后

勾采变拳收于腰侧；同时，身体左转成左弓步；右螳螂钩变拳，由胸前向前方冲出，拳心向下，高与胸平，力达拳面；目视右拳（图 6-10）。身体右转成马步；右拳收于腰侧；左拳从腰侧向前冲出，拳心向下，高与肩平，力达拳面；目视左拳。（图 6-11）







图 6-10　　图 6-11

7. 蹬山上劈拳

接上势。身体稍起，左脚前移；左拳变掌，由内向外翻转外格，掌心向上，力达手臂外侧（图 6-12）。右脚上前一步成右弓步；同时，右拳向前上侧劈出，拳眼向上，高与面部平；左掌迎击右前臂下侧；目视右拳。（图 6-13）


图 6-12


图 6-13

8. 蹬山返背捶


图 6-14

接上势。右脚后撤小半步成右虚步；右拳回收于体前，左拳变掌，下按于身体右下侧，身体含胸微前倾（图 6-14）。右脚上前大半步成右弓步；右拳向前上方崩出，拳心向上，高与面部平，力达拳背；目视右拳。（图 6-15）

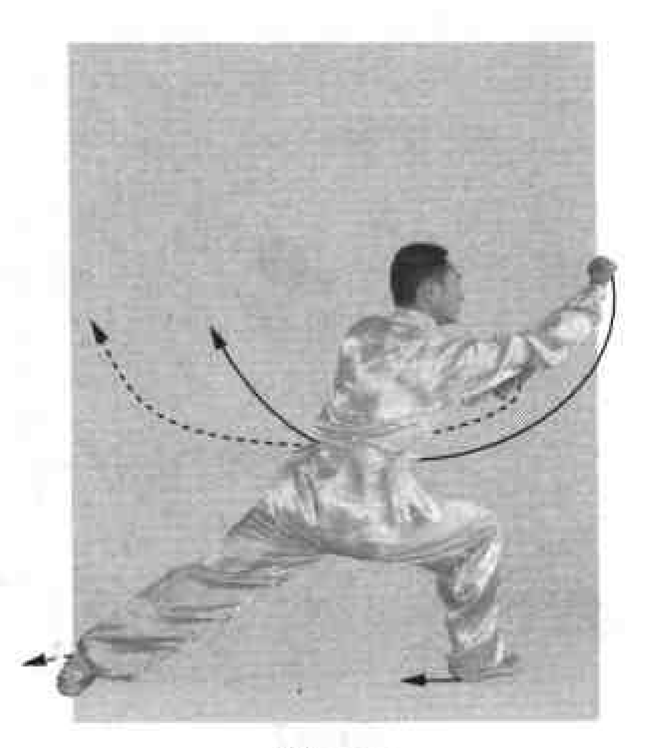


图 6-15

9. 后缠双刁手

接上势。身体左转90°，左脚前移上步，右脚跟进小半步成左七星步；同时，两手由下向左前上方刁缠成螳螂钩；随后，转头目视右后侧。（图 6-16、图 6-16 附图）



图 6-16



附图 6-16

10. 蹬山铁扇掌

接上势。身体右转90°，右脚上前半步成右弓步；同时，左螳螂钩变掌，下按于身体右前侧；右螳螂钩变掌，屈臂向前扇出，右掌四指略分开，高与面部平，力达掌根及掌背；目视右掌。（图6–17）

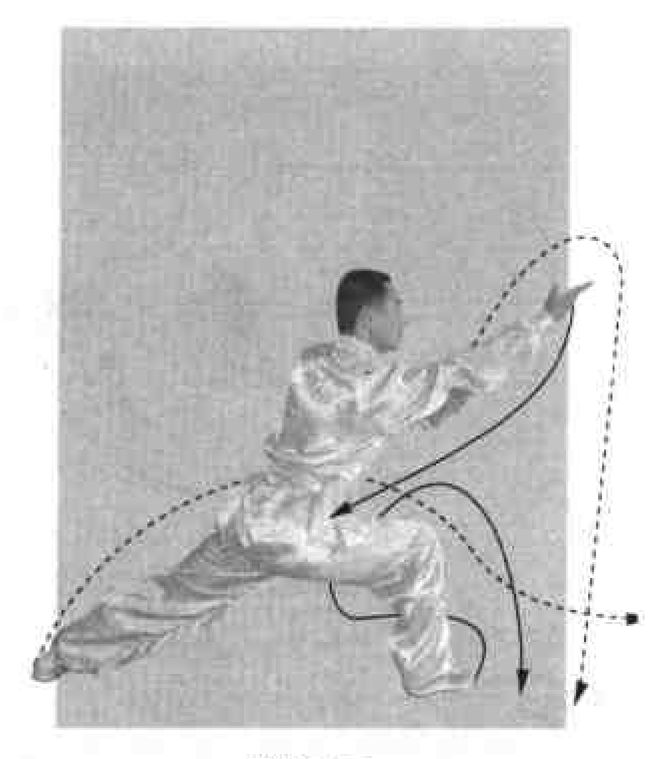


图6–17

11. 仆身按掌

接上势。身体起立。重心移至左腿，右腿屈膝上提，两掌下摆于体前下侧；随后左脚蹬地向上弹跳，身体向右翻转90°；右脚下落，左脚向左前下方铲出成左仆步；同时，两掌翻腕由上向下摆动，右掌外缠后带，变拳收于右腰侧；左掌下按于体前，手臂微屈；目视左掌。（图6–18）

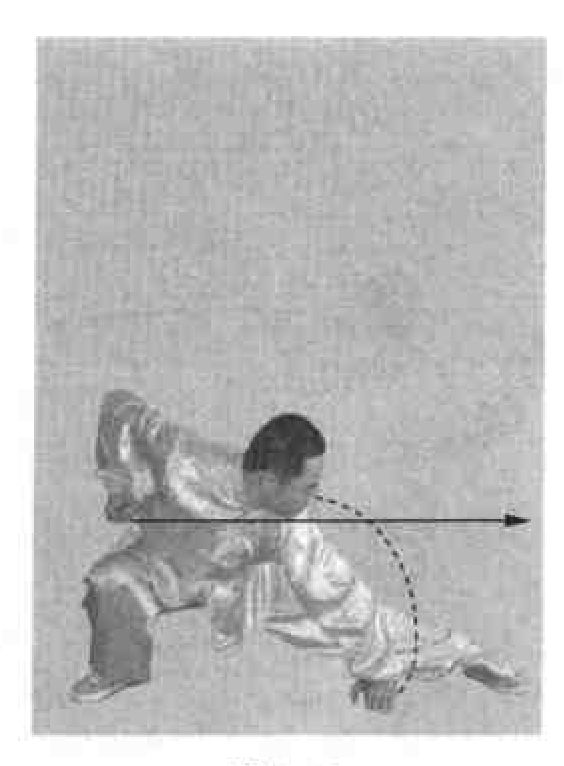


图6–18

12. 起身冲拳

接上势。身体左转90°成左弓步；右拳随起身向前冲出，拳心向下，高与胸平，力达拳面；左掌变拳收于腰侧；目视右拳。（图 6-19）



图 6-19

13. 窝心脚

接上势。右拳收于腰侧，身体前倾；重心移至左腿，右腿屈膝上抬向前蹬出，高与胸平，力达脚跟；目视右脚。（图 6-20）



图 6-20

14. 马步下截劈

接上势。右腿向前下落屈膝；左拳变掌向前上方挑架（图6-21）。身体左转90°，重心下移成马步；右拳直臂向下劈于体前右下侧，力达手臂外侧；同时，左掌迎击右臂下侧；目视右臂。（图6-22）

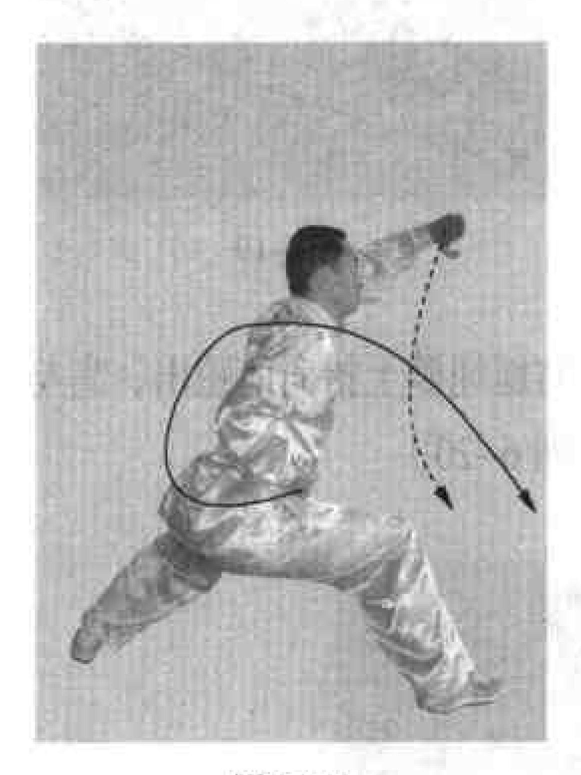


图6-21



图6-22

15. 弓步冲拳

接上势。身体右转90°成右弓步；左拳向前冲出，高与胸平，拳心向下，力达拳面；右拳收于腰侧；目视左拳。（图6-23）



图 6-23

16. 马步窝肚捶

接上势。身体左转90°成马步；右拳向右侧冲出，拳心向下，高与肩平，力达拳面；同时，左拳收于腰侧；目视右拳。（图 6-24）



图 6-24

17. 退步撑掌

接上势。左脚略后移，身体右转90°，右脚后撤半步，重心后移成右虚步；右拳翻转使拳心向上；左拳变掌，从右臂下侧向前撑出；右拳屈臂成肘向后撞击；目视右肘。（图6–25）



图6–25

18. 金鸡独立

接上势。左脚向左侧上半步，身体左转90°，右腿屈膝上抬成独立势；同时，左掌上架于身体左上侧；右拳变钩手，由前向身体右下侧勾挑；目视右侧。（图6–26）

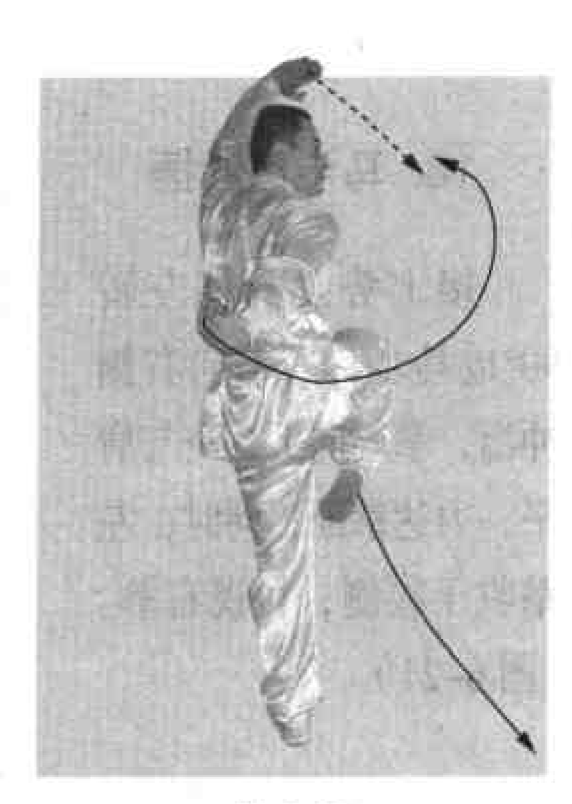
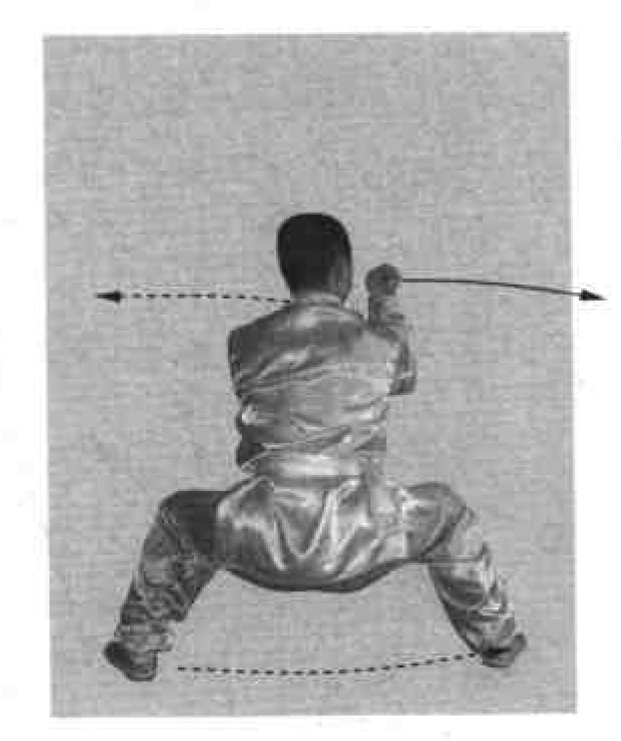


图6–26

19. 马步格肘

接上势。右脚下落成马步；右钩手变拳，屈臂成肘向体前格挡，左掌迎

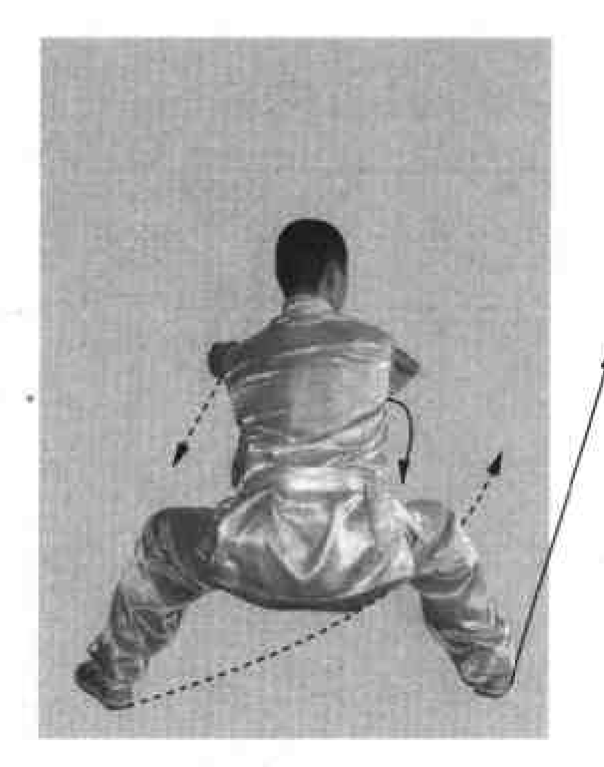
击右臂；目视右肘。（图 6–27）


图 6–27

20. 马步分肢

接上势。左脚向右脚处并拢成并步；身体直立；两手向两侧分开（图 6–28）。右脚向右侧迈出一步，双腿屈膝半蹲成马步；两手向下摆动，屈臂向体前夹抄，右拳置于左肩外侧，左拳置于右腋下侧，使拳心向外；目视右侧。（图 6–29、图 6–29 附图）

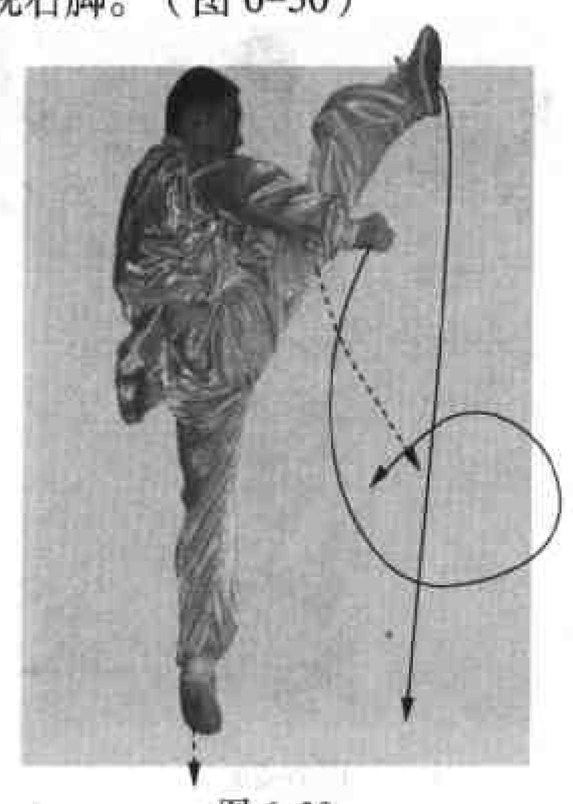

图 6–28


图 6-29


附图 6-29

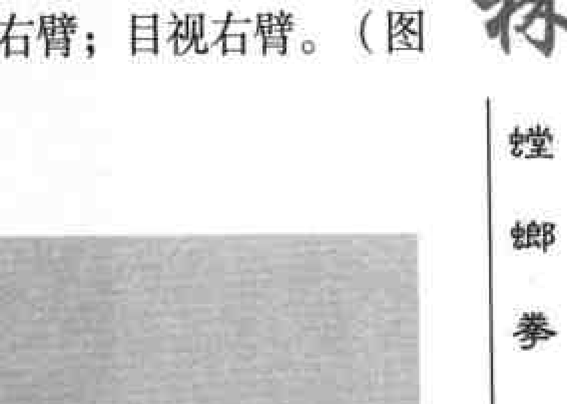
21. 二起弹踢

接上势。左腿前抬，右脚随之向前弹踢，力达脚背；两手自然下摆；目视右脚。（图 6-30）


图 6-30

22. 马步下截劈

接上势。右脚下落身体左转 90°成马步；右手变拳，向身体下侧劈出，力达手臂；左手变掌迎击右臂；目视右臂。（图 6-31、图 6-31 附图）



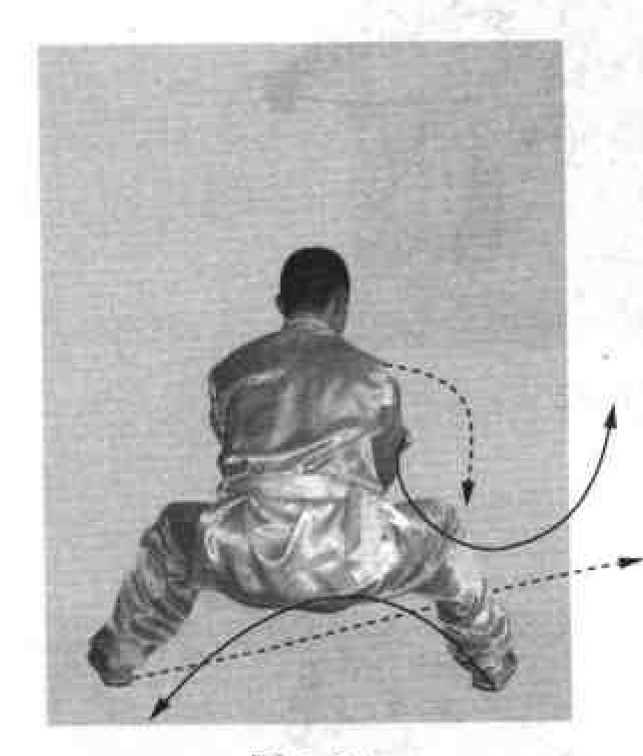


图 6-31



附图 6-31

23. 蹬山前拍肘

接上势。身体右转 90°，右脚抬起向后震脚，左脚随之上前一步成左弓步；右拳直臂向前撞击，拳心向后；左手变掌迎击右臂；目视右臂。（图 6-32）



图 6-32

24. 提膝大张口

接上势。右脚上步在左脚内侧处震脚，左腿屈膝上抬成独立势；两手变拳向前击出，两手腕微内扣；目视前侧。（图 6-33）



图 6-33

二 路

25. 回身双劈捶

接上势。左脚下落，身

体右转 180°，重心移至右脚成右弓步；右拳由上向右前侧劈出，高与头平（图 6-34）。左拳向正前侧劈出，高与面部平，力达拳轮；右拳收于腰侧；目视左拳。（图 6-35）




图 6-34



图 6-35

26. 马步窝肚捶

接上势。身体左转 90°成马步；右拳向右侧冲出，拳心向下，高与肩平，力达拳面；左拳收于腰侧；目视右拳。（图 6-36）



图 6-36

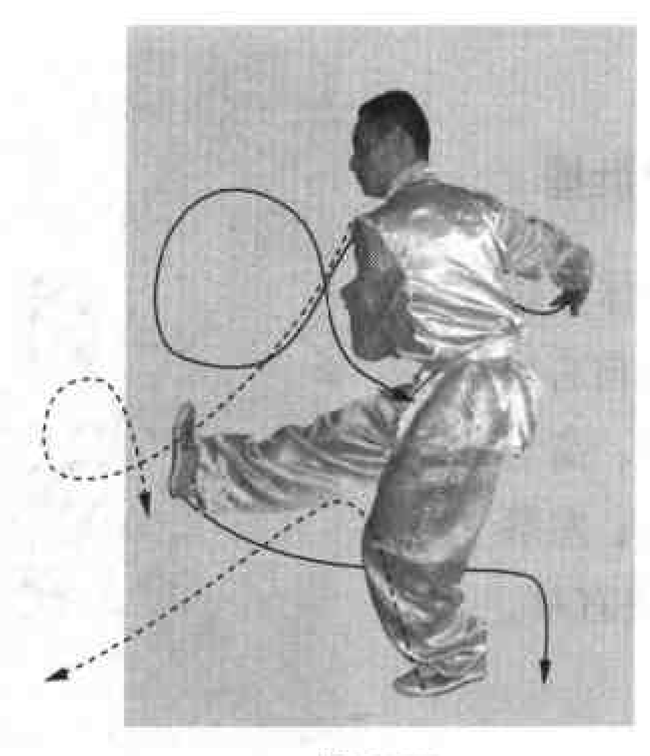
27. 缠手上托掌


图 6–37

接上势。右脚上抬下落震脚，身体右转 90°，左脚上前一步成左弓步；左掌下按于胸前，右掌向前上侧托击，高与下颌平；目视右掌。（图 6–37）

28. 带手下截腿

接上势。右掌前伸；上体猛右转；两掌向右后下牵带；同时，右腿向前下侧截踢；目视右下侧。（图 6–38）


图 6–38

29. 仆身压掌

接上势。左脚借蹬地之力向右转 90°；右脚下落左脚向左前侧铲出成左仆步；两掌随身体转动翻腕由上向下摆动，右掌外缠后带变拳收于腰侧；左掌下按于身体前，手臂微屈；目视左掌。（图 6–39）



图 6–39

30. 起身冲拳

接上势。身体左转 90°成左弓步；右拳随起身向前冲出，拳心向下，高与胸平，力达拳面；左掌变拳收于腰侧；目视右拳。（图 6–40）



图 6–40

三 路

31. 提膝冲拳

接上势。身体左转 180°，右拳变螳螂钩由后向前刁拿（图 6–41）。右腿屈膝上提成独立势；左拳向前冲出，高与面

部平，力达拳面；右螳螂钩后带，变拳收于腰侧；目视左拳。（图 6–42）



图 6–41



图 6–42

32. 马步盘肘

接上势。右脚下落，身体左转 90°成马步；右手成肘向右前扫击，拳心向内；左拳变掌迎击右臂；目视右肘。（图 6–43）



图 6–43

33. 马步下劈捶

接上势。右拳向右侧劈

出，拳眼向上，高与肩平，力达拳轮；左掌变拳收于腰侧，步型不变；目视右拳。（图 6–44）



图 6–44

34. 弓步冲拳

接上势。身体右转 90°成弓步；左拳向前冲出，拳心向下，高与胸平，力达拳面；右拳收于腰侧；目视左拳。（图 6–45）



图 6–45

35. 马步冲拳

接上势。身体左转

90°成马步；右拳向右侧冲出，拳心向下，高与肩平，力达拳面；左拳收于腰侧；目视右拳。（图 6–46）

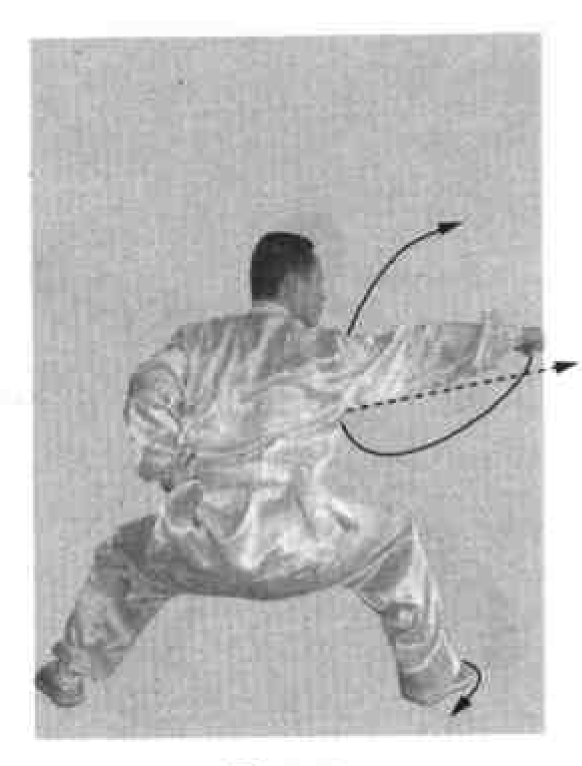


图 6–46

36. 弓步架打

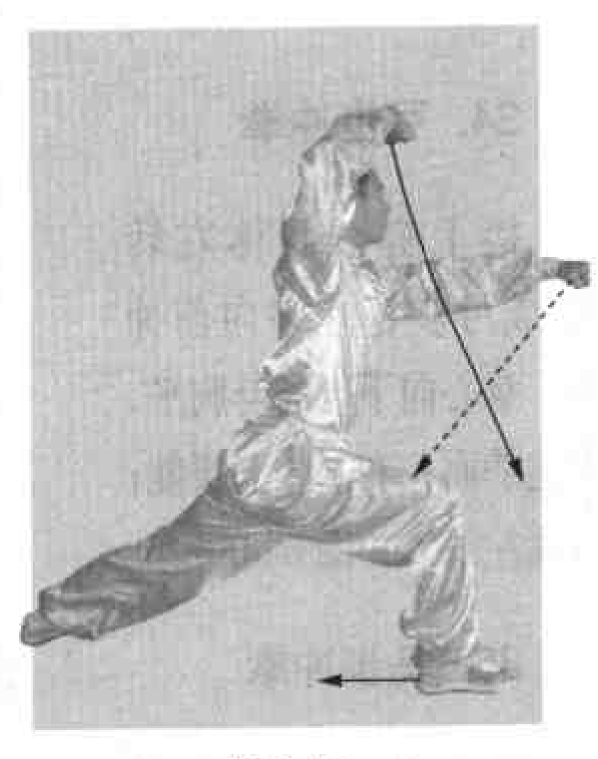


图 6–47

接上势。身体右转90°成右弓步；右拳屈臂上架，拳眼向下；左拳向前冲出，拳心向下，高与胸平，力达拳面；目视左拳。（图 6–47）

37. 截掌弹踢

接上势。右脚后撤半步成右虚步；同时，两拳变掌，向下交叉截击（图 6–48）。随之，右脚向前弹踢。（图 6–49）



图 6–48

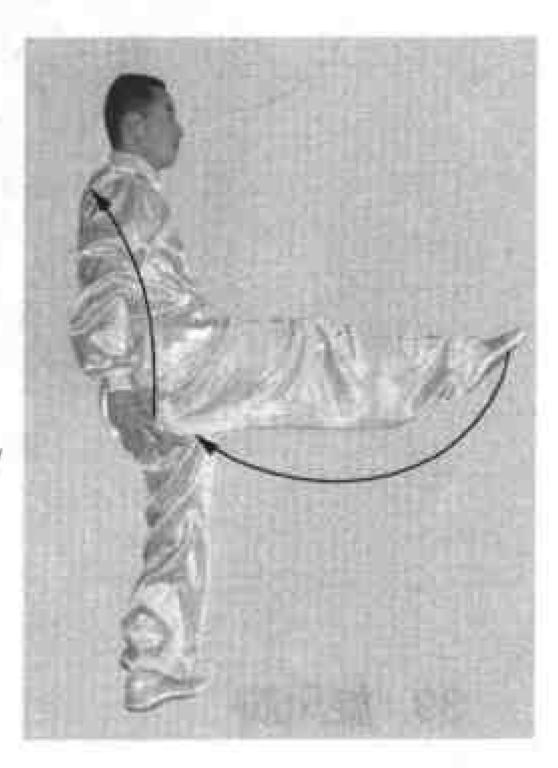


图 6–49

38. 金鸡独立

接上势。右脚回收成独立势；同时，两掌变螳螂钩，屈臂上举于身体两上侧，钩尖向下；目视前方。（图 6–50）

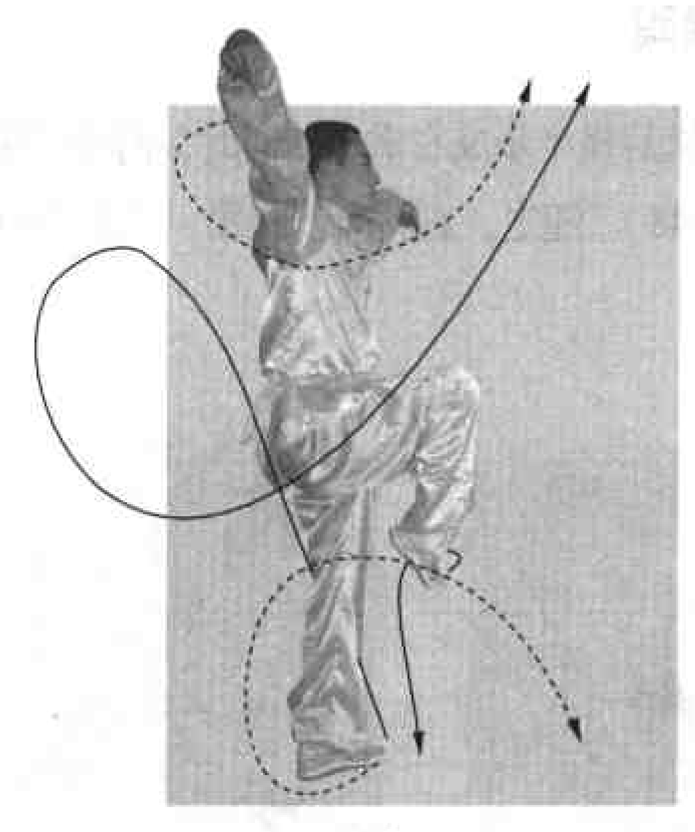


图 6-50

39. 旋风脚

接上势。右脚下落于身体右侧，重心移至右腿；随后，左腿利用右脚的蹬力，向左后摆动，右脚向左后方旋踢，两手向下自然摆动；目视右脚。（图 6-51）

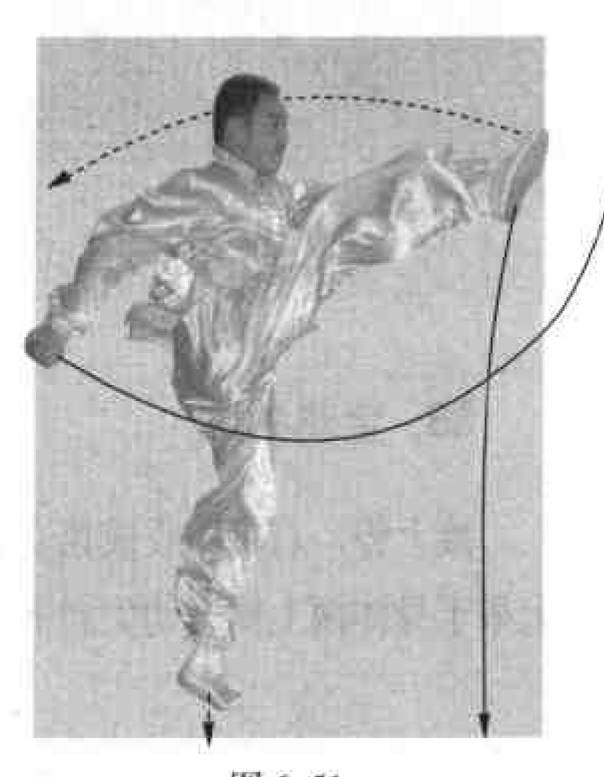


图 6-51

40. 马步右贯拳

接上势。左右脚依次下落成马步；左手变拳，由内向外格挡后摆；右手变拳，向右前侧屈臂贯击，拳心向下，高与头平，力达拳面；目视右拳。（图 6–52）



图 6–52

41. 仆身按掌

接上势。右腿屈膝提起向后外摆，左脚借助蹬地之力，向右翻转 180°向左前铲出，右脚随之下落；两掌随体转向上翻腕上挡，右掌外缠后带变拳收于腰侧；左掌下按于体前，手臂微屈；目视左掌。（图 6–53）

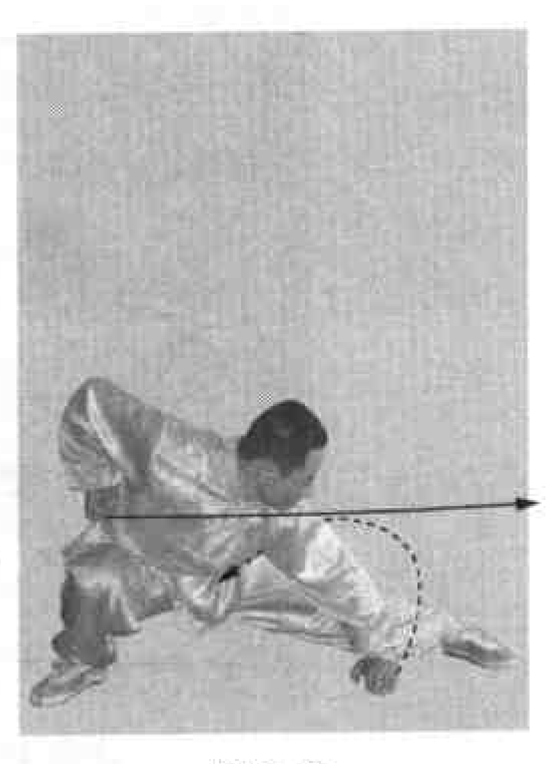


图 6–53

42. 起身冲拳

接上势。身体左转 90°成左弓步；右拳随起

身向前冲出，拳心向下，高与胸平，力达拳面；左掌变拳收于腰侧；目视右拳。（图 6–54）



图 6–54

43. 马步窝肚捶

接上势。身体右转 90°成马步；左拳向左前侧冲出，拳心向下，高与肩平，力达拳面；右拳收于腰侧；目视左拳。（图 6–55）

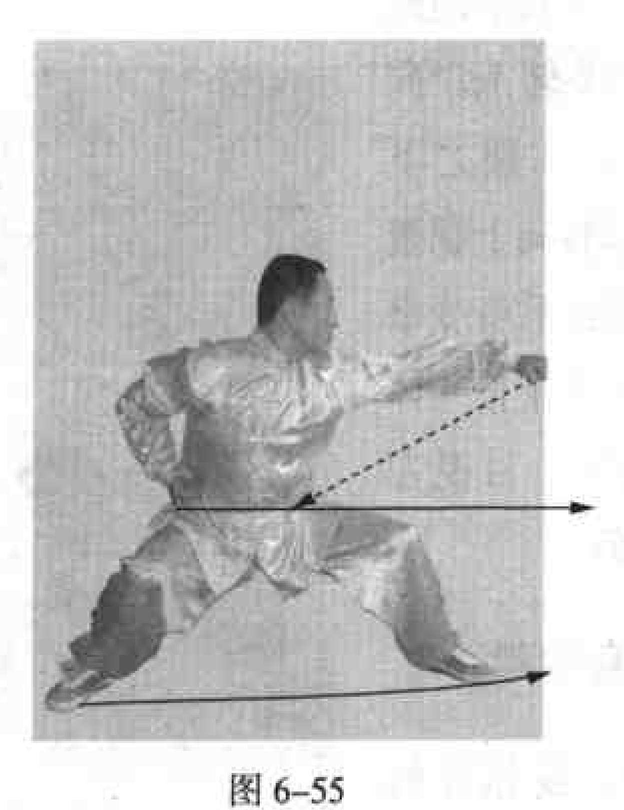


图 6–55

44. 上步冲拳

接上势。右脚上前一步成右弓步；右拳随之向前冲出，拳心向下，高与胸平，力达拳面；左拳收于腰侧；目视右拳。（图 6–56）



图 6–56

四 路

45. 回身踹腿

接上势。右脚向左脚内侧处靠拢，随后，左腿屈膝提起向左侧踹出；目视左脚。（图 6–57）



图 6–57

46. 外格反劈

接上势。左脚向前下落；左手变螳螂钩，由内向外勾刁（图 6–58）。身体左转

90°成左弓步；右拳由外向内格于面前，拳心向内；左螳螂钩变拳收于腰侧（图 6-59）。右脚上前一步，身体略右转；右拳向右前上侧反背劈砸，拳心斜向上，高与头部平，力达拳背；目视右拳。（图 6-60）

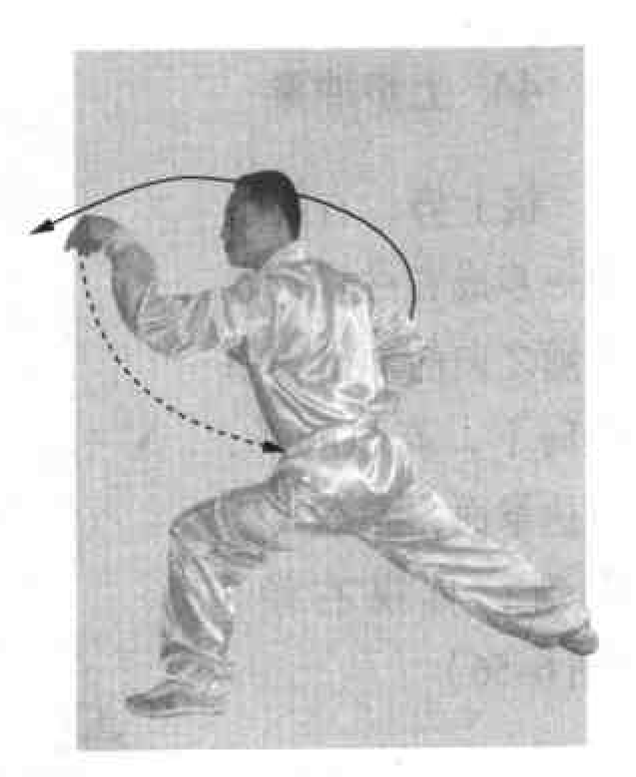


图 6-58

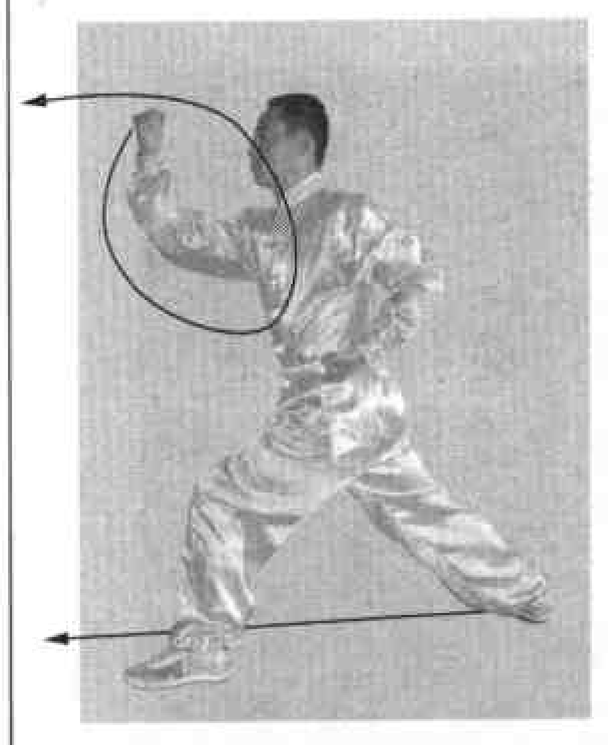


图 6-59



图 6-60

47. 弓步冲拳

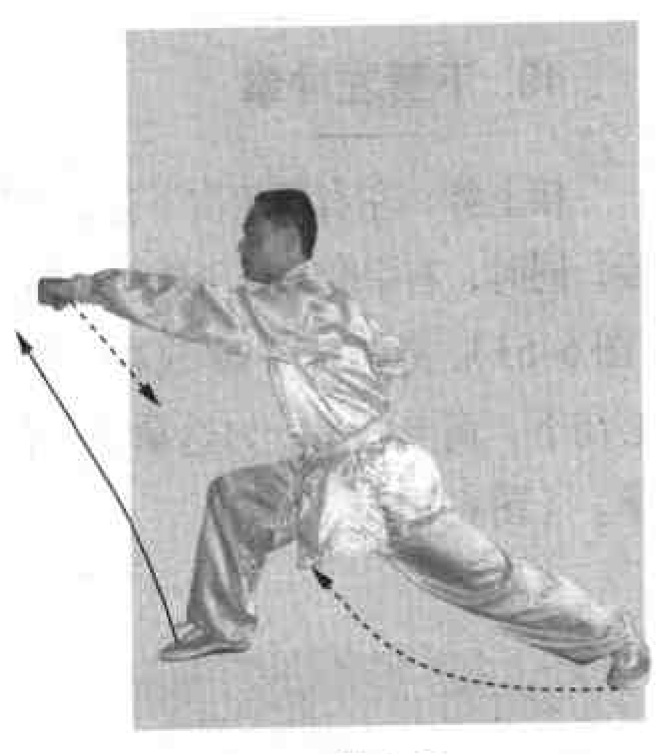


图 6-61

接上势。左拳从腰侧向前冲出，拳心向下，高与胸平，力达拳面；右拳收于腰侧，步型不变；目视左拳。（图 6-61）

48. 二起脚

接上势。身体前倾，重心前移至右脚，左脚向前踢出。右脚利用蹬地之力向前弹踢，脚背绷直，力达脚背；两手自然下摆；目视右脚。（图 6-62）

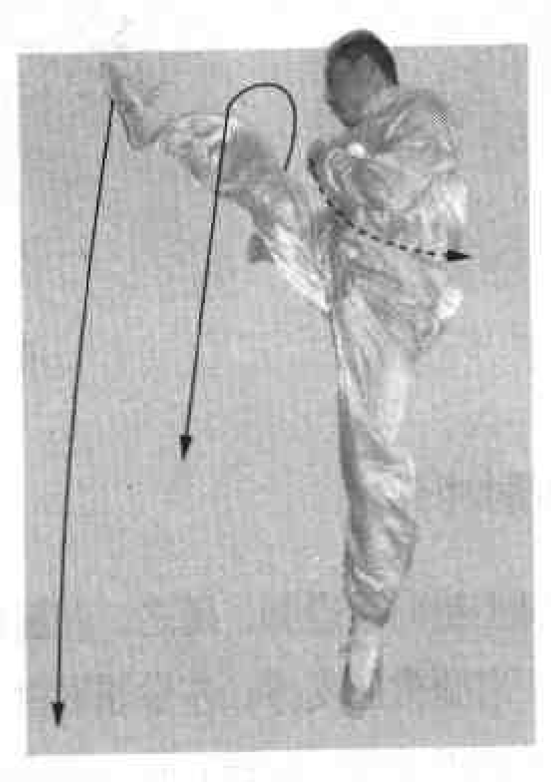


图 6-62

49. 下劈左冲拳

接上势。左右脚依次下落，身体左转 90°，重心下移成马步；同时，右手变拳劈于体前右侧，手臂微屈，力达手臂下侧（图 6-63）。身体右转 90°成右弓步；左拳从腰侧向前冲出，拳心向下，高与胸平，力达拳背；右拳同时收于腰侧；目视左拳。（图 6-64）



图 6-63



图 6-64

50. 震脚压肘冲拳

接上势。右脚上抬向后震脚，随之，左腿屈膝提起，脚背贴于右腿腘窝处，右腿微屈支撑；左拳屈臂由上向下砸压于胸前；上体微前倾（图 6-65）。左脚上前一步成左弓步；右拳向

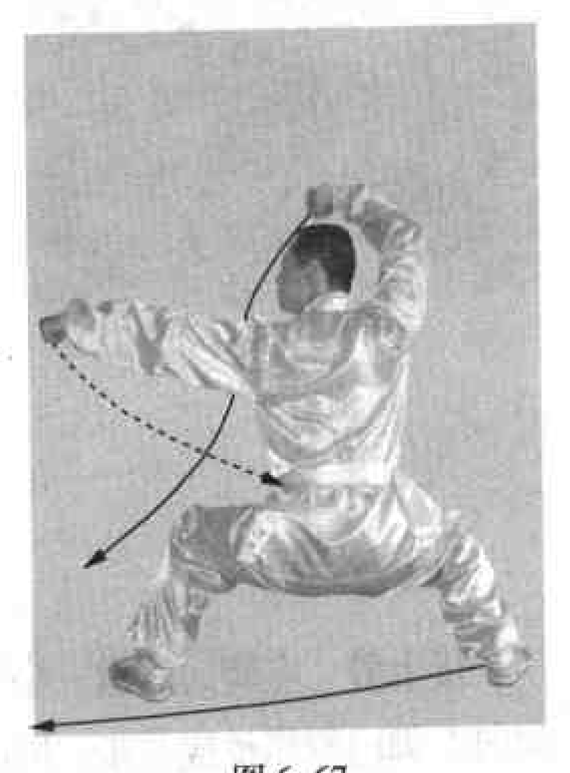
前冲出，拳心向下，高与肩平，力达拳面；左拳收于腰侧；目视右拳。（图 6–66）


图 6–65


图 6–66

51. 吊打窝肚捶

接上势。身体右转90°成马步；右拳上架于身体右上侧，拳眼向下；同时，左拳从腰侧向左冲出，拳心向下，高与胸平，力达前面；目视左拳。（图 6–67）


图 6–67

52. 撤步双封手

接上势。右腿向左腿后侧插步，脚跟离地；两拳变掌在胸前交叉，左掌在上，右掌在下（图 6-68）。身体右转 180°；右掌向下刁扣成螳螂钩，置于左胸前；左掌由内向上、向下刁扣成螳螂钩，置于体前左前侧，高与肩平；同时，左脚稍向后滑动，重心移至右腿，成左虚步；目视左螳螂钩。（图 6-69）

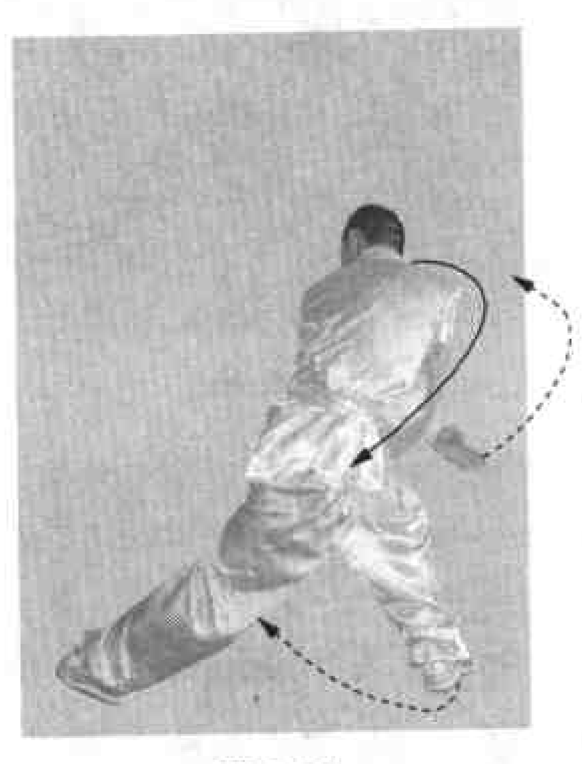


图 6-68



图 6-69

53. 收势

接上势。左脚向后撤一小步，两手自然下落于体前侧；右脚向左脚内侧靠拢成并步；同时，两掌向身体两侧上举，到头

顶后翻转向下缓慢下按于腹前；两手自然摆至身体两侧；目视前方。（图 6–70）





图 6–70

第七章　拦门刀

拦门刀是少林螳螂拳中的优秀传统器械套路。拦门刀结构严谨，虚实分明，进似闪电，退若无形，步法稳健，翻转灵活，舒展大方，刚劲有力。其刀法有缠头、裹脑、砍、斩、撩、挂、抄、扫、劈、刺、截、按等。具有刀法猛、狠、疾如闪电、快似流星、如猛虎奔腾之势。有的拳师将此路刀称为"大拦门刀"。据师傅所言，"小拦门刀"现已失传。

拳谱曰：

少林螳螂拦门刀，拳归众艺本门高。
行礼先拜始祖上，仙人指路在一旁。
跨马提袍刀在手，钢刀一举非寻常。
前腿正踢两分张，二起弹踢落步上。
乌龙摆尾缠身斩，海底捞月红满天。
鹞子翻身暗刀闪，败步削脚侧目看。
二起弹踢切按刀，前后埋伏步不闲。
仙女散花跃身劈，野马分鬃左右挡。
鱼越龙门反背扎，仆身定势窝步藏。
盘头旋花三步追，伸手前斩怀中醉。
白云盖顶前后斩，甩刀飞腿迎面山。

进步连环快三刀，五法护身刀飞转。

提膝抱刀扎侧面，指星望月势归原。

一 路

1. 预备势

两脚并步站立。左手抱刀，拇指和虎口压住刀盘，食指和中指夹住刀柄，中指、无名指和小指托住刀盘，使刀背贴靠在臂部，刀刃朝前，刀尖朝上，刀身垂于身体左侧；右手五指并拢，右臂自然垂于身体右侧；目视前方。（图 7-1）



图 7-1

2. 行手礼

接上势。右手变掌上抬，由右向内置于胸前，手臂稍屈，掌指向上，拇指内扣；目视掌尖（图 7-2）



图 7-2

3. 仙人指路

接上势。右手直臂向右侧伸出，高与肩平；左手抱刀于左侧，微上提；目视右掌（图 7-3）



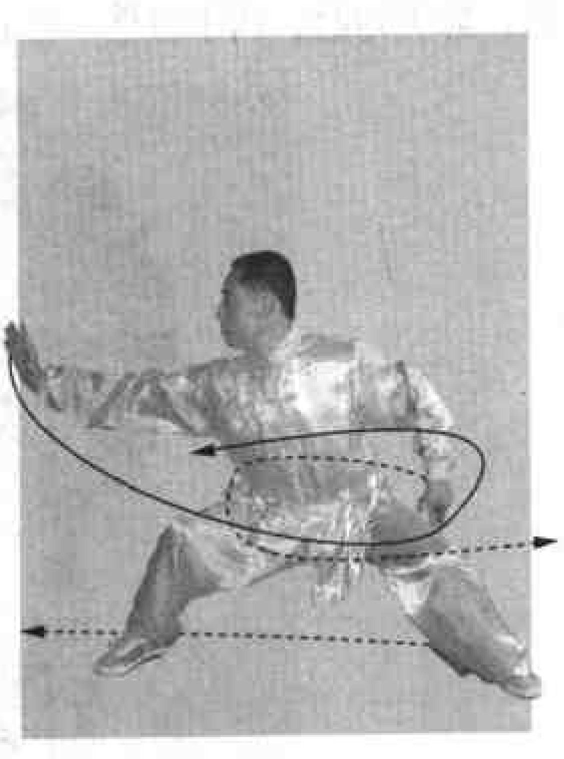
图 7-3

4. 提袍跨马


图 7-4

接上势。两腿微屈，身体左转，右脚经左腿向左跨进一步；同时，右掌立腕由右侧摆于左胸前；目视右侧（图 7-4）。左脚向左跨进一步，两腿屈膝半蹲成马步；右掌继续下摆置于左腿上侧；目视右掌（图 7-5）。右掌由左胯侧提摆于右侧，手臂微屈，掌指向上；重心略移于左腿；左手抱刀屈臂上提；目视右掌指。（图 7-6）


图 7-5


图 7-6

5. 过手盘腿持刀


图 7-7

接上势。身体稍起，左转90°；右掌由右侧摆至腰侧；随之，左腿后退一步，两腿屈膝下蹲成盘步；同时，左手持刀，经右臂下侧向前扫出，刀刃朝上；右掌回收置于右腰侧，掌心向内，上体微向前倾；目视前方。（图 7-7）

6. 正踢腿

接上势。身体稍起，左脚上前小半步，右脚向前上方踢出，脚尖勾起；两手自然下摆；两眼向前平视。（图 7-8）


图 7-8

7. 震脚蹲桩

接上势。右腿下落于左脚内侧震脚，两腿屈膝半蹲成并步；同时，左手持刀，屈臂抱于体前，刀刃朝上；右手变掌上托左手；目视前方（图 7–9）



图 7–9

8. 金鸡报晓

接上势。身体起立，右腿支撑身体，左腿屈膝上提成独立势；同时，两臂前后摆出（左臂向前伸直，高与肩平，刀刃朝上，右掌向后伸出，略高于肩）；上体微向前探；目视前方。（图 7–10）



图 7–10

9. 二起弹踢

接上势。左脚前落，右腿上前半步，左脚向正前方踢出，随后右脚利用蹬地之力向前弹踢出去；左手抱刀自然下摆；右手迎击右脚背；目视右脚。（图 7-11）



图 7-11

10. 落步劈刀

接上势。左右脚先后下落踏实；左手抱刀上抬，右手接握刀柄；目视前方（图 7-12）。右手握刀向前方劈出，刀刃斜向下；左手变掌，置于右臂内侧；目视刀身。（图 7-13）

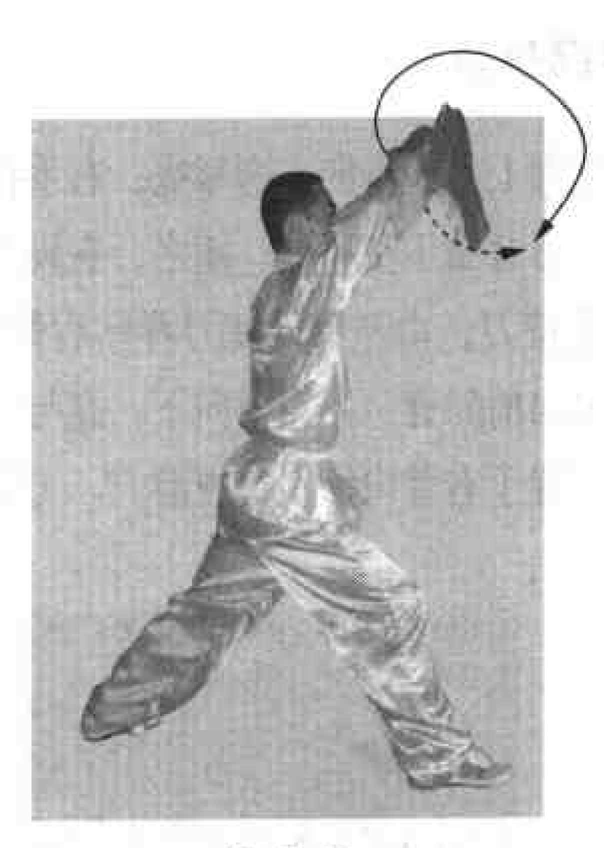


图 7-12

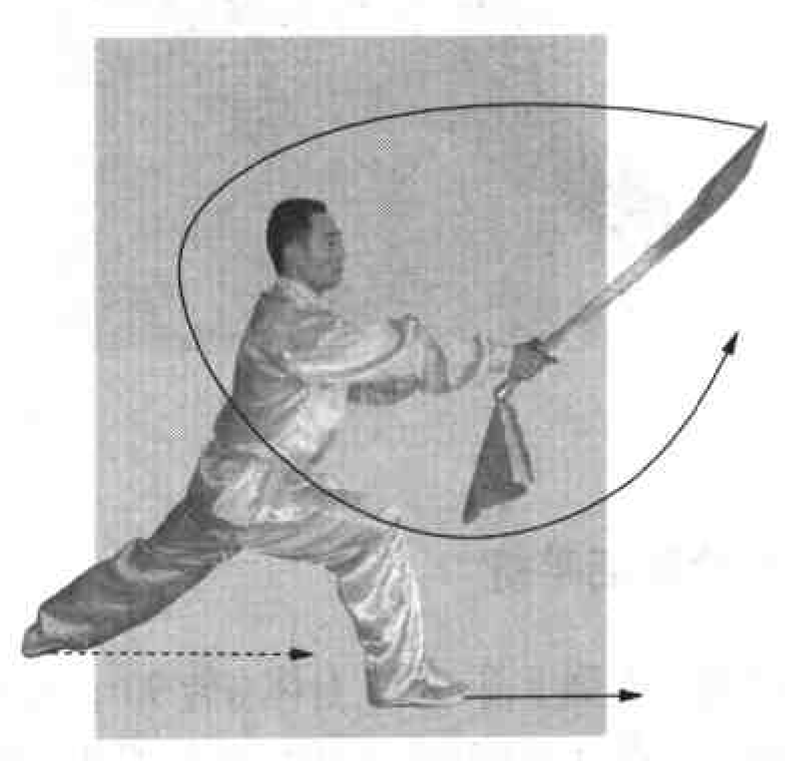


图 7-13

11. 上步缠身刀

接上势。左脚上前一步向右脚靠拢；右手持刀，使刀尖向下，刀刃朝外，刀背贴于左肩处；随之，右脚上前一步成右弓步；同时，右手持刀，由左肩处使刀背贴后背向右肩侧缠绕；随后，右手持刀向前斜劈，刀刃斜向下，高与肩平，力达刀刃前端；左掌外摆置于右臂内侧；目视前方。（图 7–14）

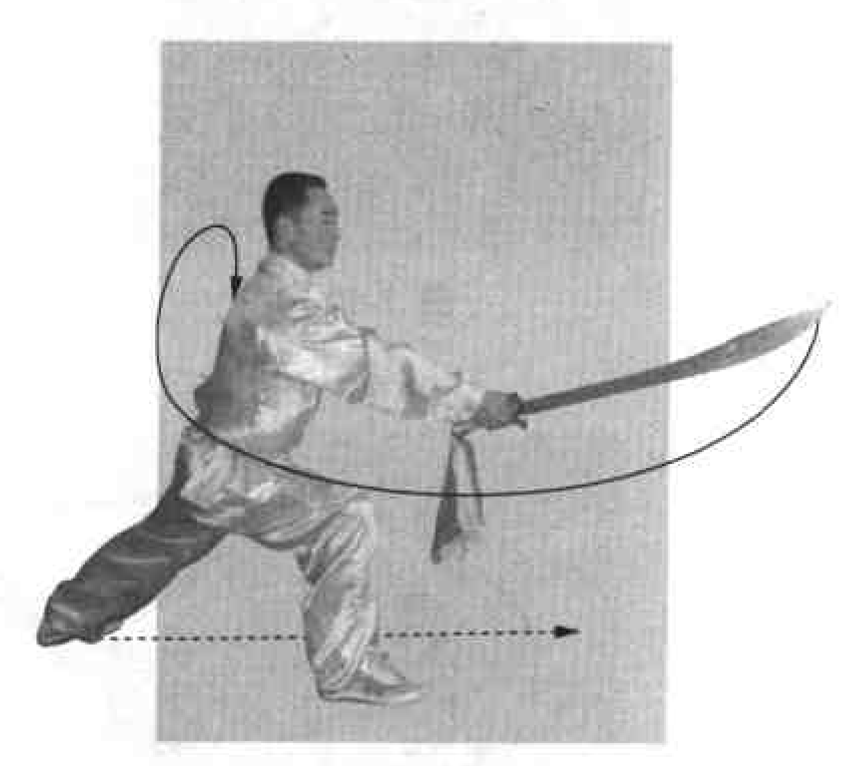


图 7–14

12. 裹脑后平斩

接上势。左脚上前一步，身体右转 90°；右手持刀后扫使刀尖下垂，刀背贴于右肩处（图 7–15）。身体右转 180°，右脚随之向右上一步成右弓步；右手持刀，从右肩处向左肩缠绕，

随后，向右侧平斩，手臂伸直，刀刃朝后；左掌同时向左侧伸出，掌心向下；目视刀刃。（图 7–16）

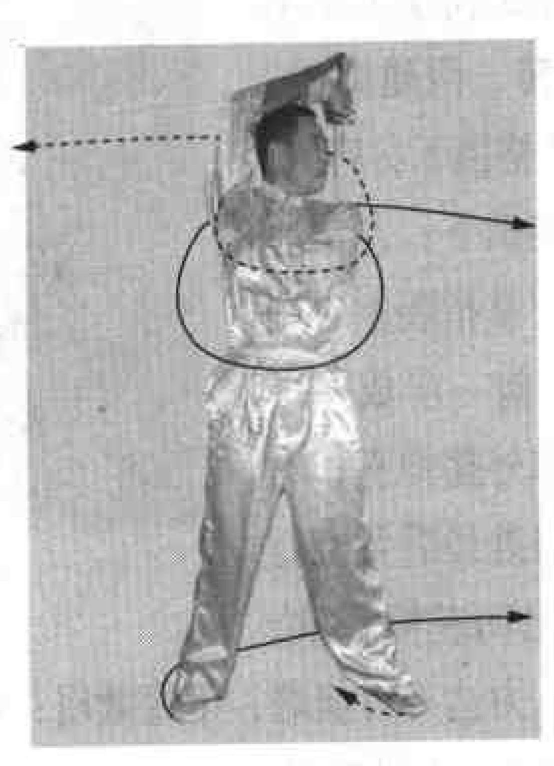


图 7–15

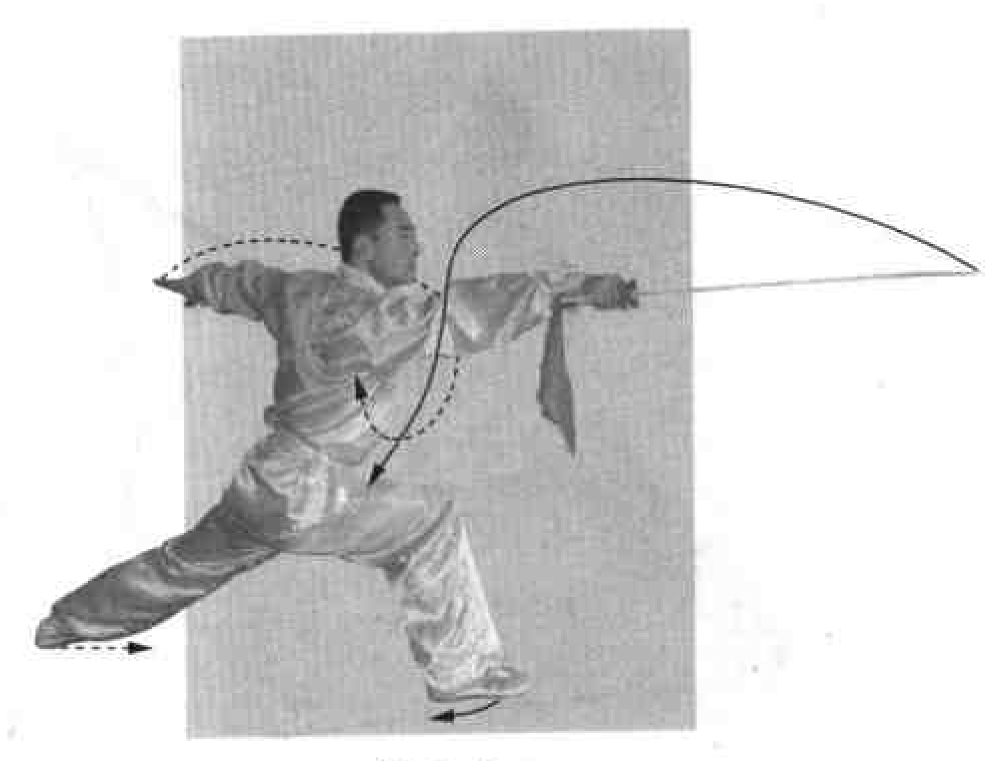
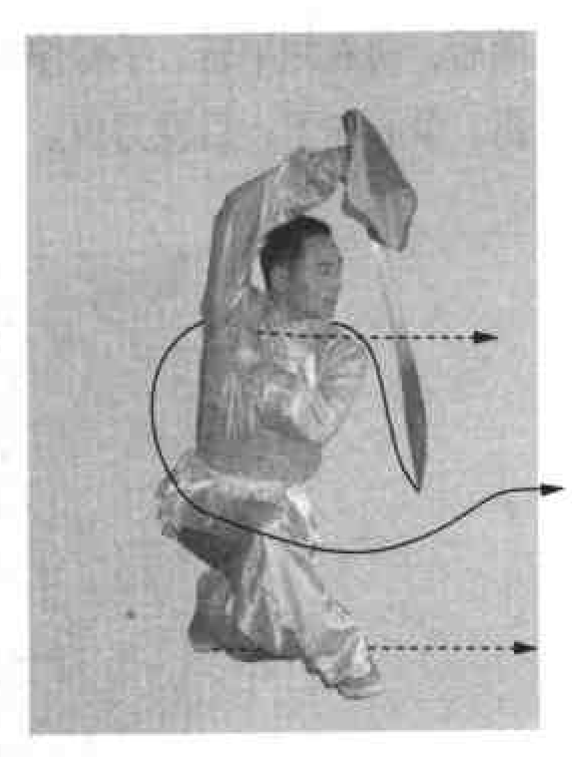
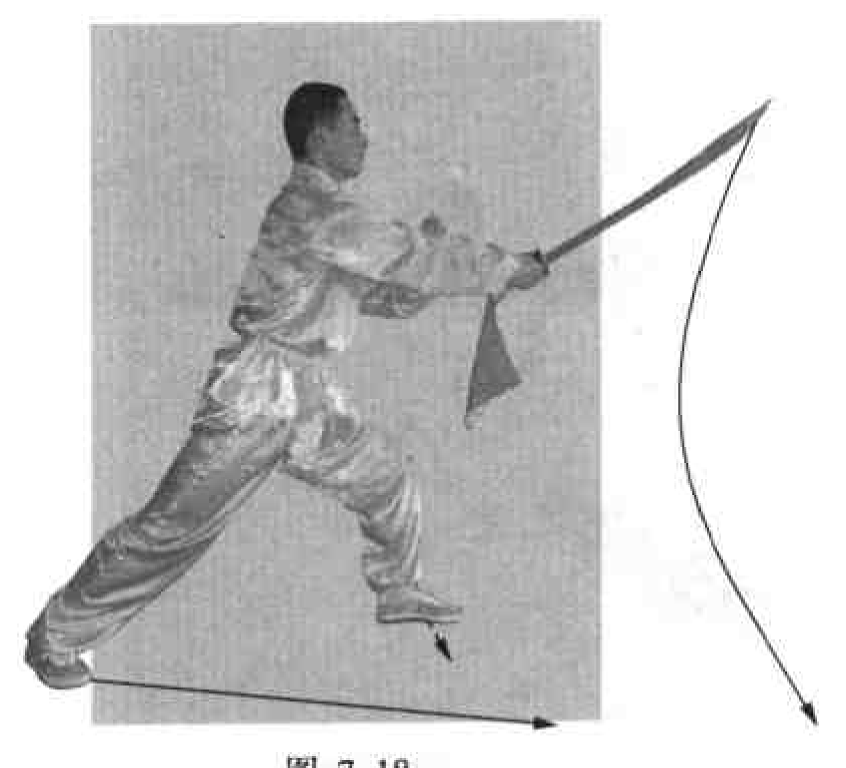


图 7–16

13. 缠头进身左砍刀


图 7-17

接上势。左脚向前上小半步，身体稍右转，两腿微屈；右手持刀，向外格挡于右肩侧，刀刃向外，刀尖朝下；左掌屈臂置于右胸前，掌指朝上（图7-17）。左脚上前一步成左弓步；同时，左掌外摆伸直；右手持刀，由左肩处经后背绕行至右肩处，随之向左侧斜砍，刀身高与肩平，力达刀刃前端，手臂微屈；左掌屈臂置于右臂内侧；目视刀刃。（图7-18）


图 7-18

14. 低身扫刀

接上势。右脚向前上一步，双腿屈膝下蹲；右手持刀翻转，由左侧向右侧横扫；左手扶于右手腕处；目视刀刃。（图7–19）



图 7–19

15. 提膝架刀推掌

接上势。重心右移，身体起立，右腿支撑身体，左腿屈膝上提成独立势；同时，右手持刀，使刀刃朝上，刀尖向前架于身体上方；左掌向前方推出；目视左掌。（图7–20）

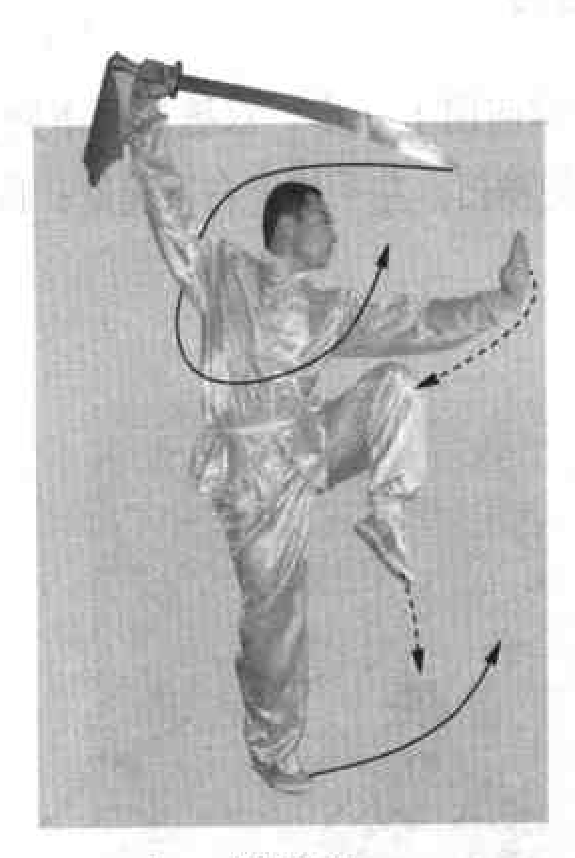


图 7-20

16. 旋风脚斜劈刀

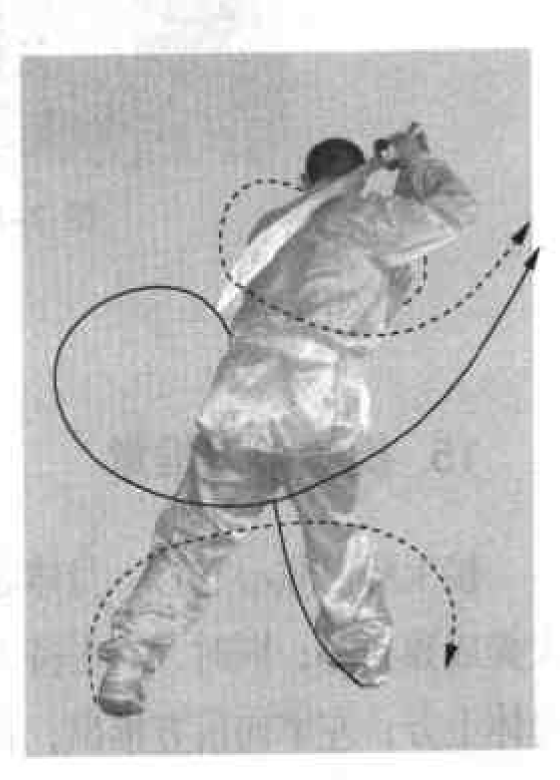


图 7-21

接上势。左脚向前下落，右脚随即上前半步，身体左转 90°，两腿稍屈，重心移于右脚；同时，右手持刀，由左肩向右肩处盘绕，将刀背扛于右肩；左手自然下摆于身体左下侧（图 7-21）。左脚利用右脚蹬力向左后摆动，

右脚向左后旋踢（图 7–22）。左右脚先后下落，右脚向前上一步成右弓步；右手持刀，从右肩处向前方斜劈，力达刀刃前端；左掌置于右臂内侧；目视刀刃（图 7–23）



图 7–22

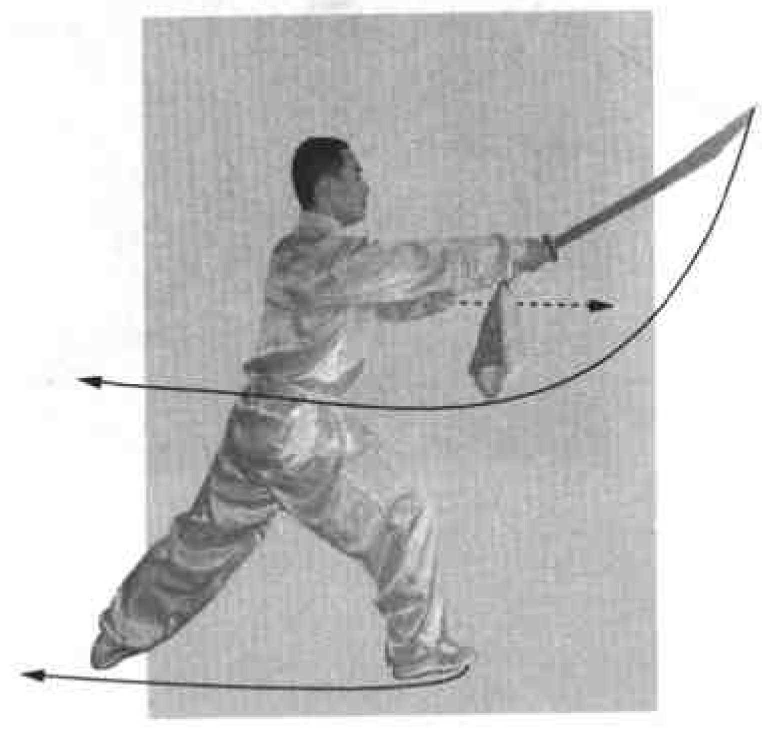


图 7–23

17. 裹脑撤步后扫刀

接上势。右脚后撤一步，身体右转 90°；同时，左掌向左侧直臂伸出；右手持刀向右后扫（图 7-24）。右手刀由右肩以刀背经背部向左肩侧绕行；同时，左腿向右腿后插进一步；左掌屈臂置于右胸侧；目视右后方（图 7-25）。双腿屈膝下蹲成大盘步；左掌向左侧摆出；右手持刀向右下扫出，刀刃向外；目视刀刃。（图 7-26）。

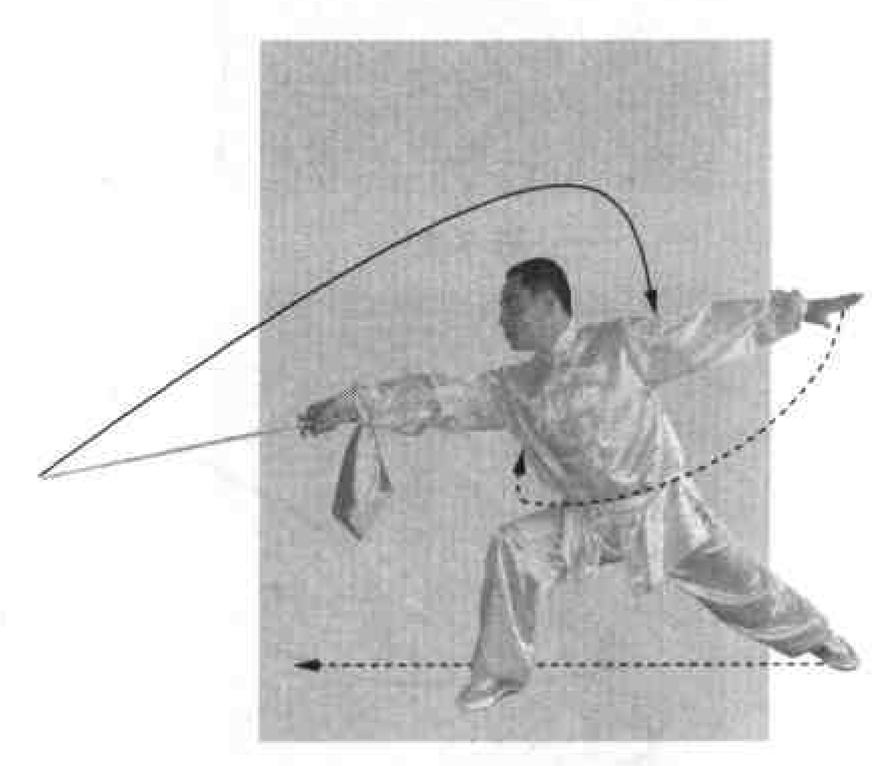


图 7-24



图 7-25

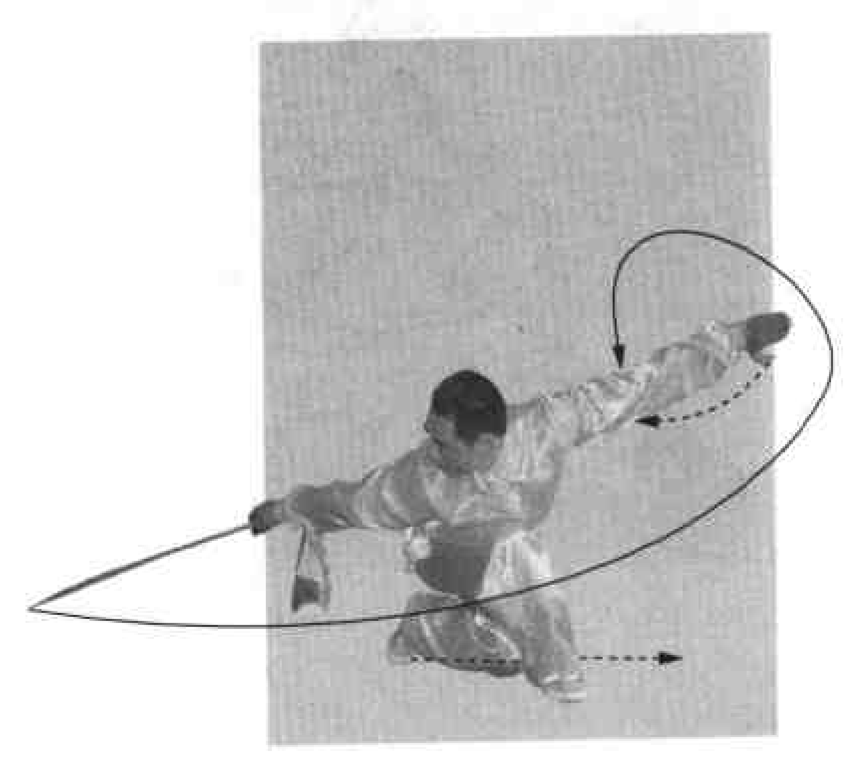


图 7-26

18. 缠头拦腰刀

接上势。左脚上前一步，身体左转 90°成左弓步；右手持刀，由后绕至身体前上侧，翻转使刀刃斜向上，刀背斜挡于体前；左手屈臂成肘，向外挑架于刀背处（图 7-27）。右手持刀由左肩经后背缠绕，置于右肩侧；左掌屈臂上架，掌心向上；右手将刀向前拦腰斩出，刀刃朝外，手臂微屈，高与腰平（图 7-28）。身体右转 45°，右手持刀翻转，使刀背横贴于腰侧，刀刃向外；目视右后方。（图 7-29）

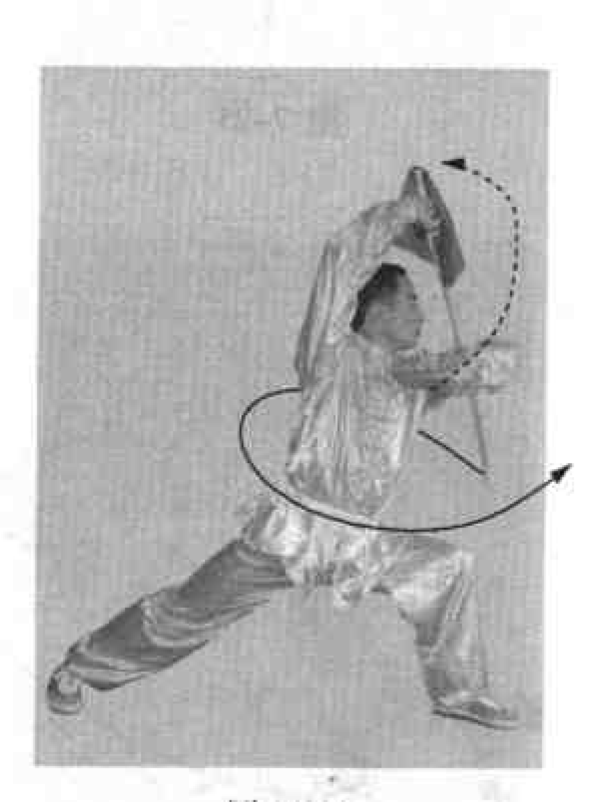


图 7-27



图 7-28



图 7-29

19. 低身下扫刀

接上势。身体右转 90°，右脚前移小半步，左脚随之跟进成右七星步；右手持刀向右下扫出，手臂伸直；左手扶于右手腕处；目视刀刃（图 7-30）

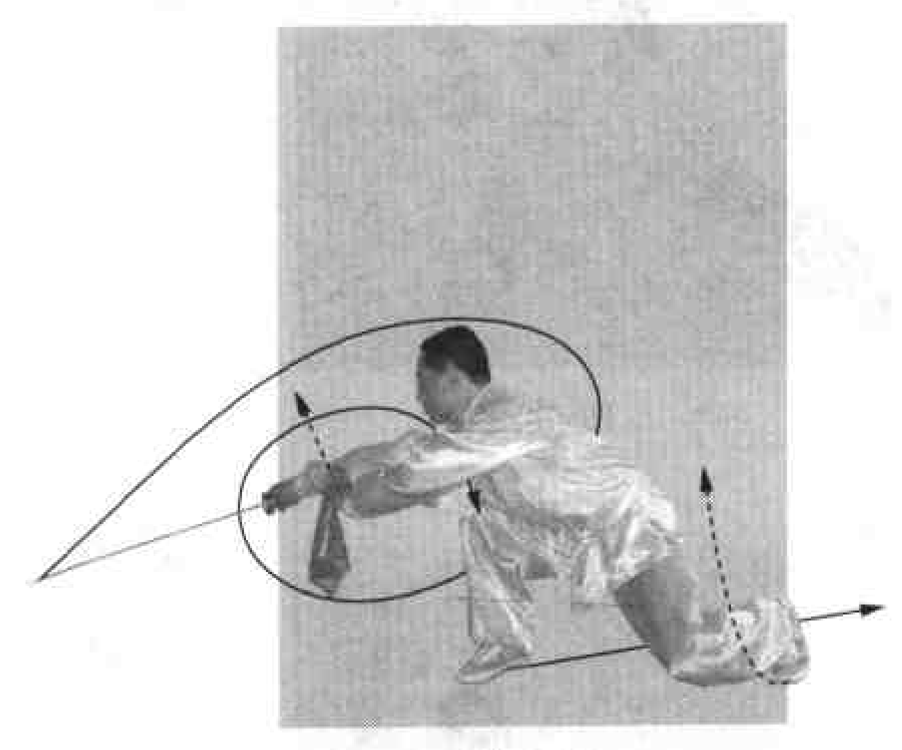


图 7-30

20. 提膝推掌持刀

接上势。右脚后撤一步，身体右转 90°；右手持刀，由右肩向左肩缠头裹脑；随后，右腿支撑身体，左腿屈膝上提起成独立势；同时，右手持刀，经体前提置于身体右侧；左掌向前方推出；目视左掌。（图 7-31）

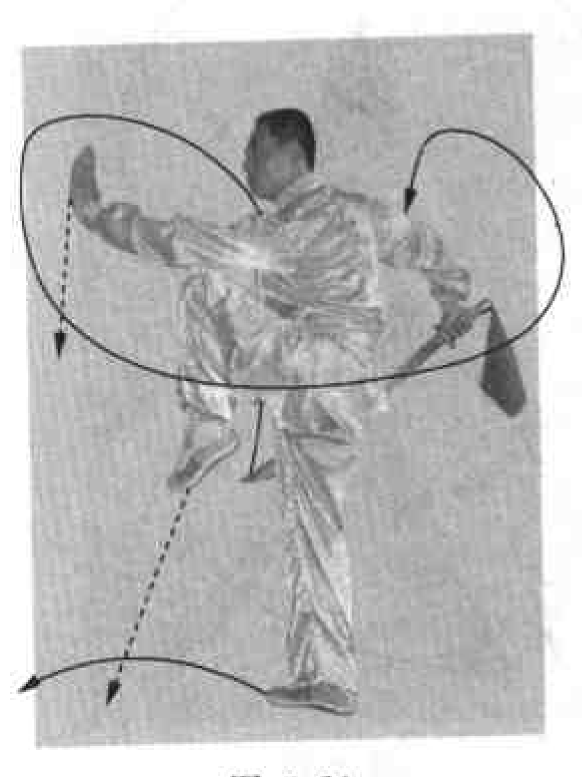


图 7-31

二 路

21. 缠头翻身马步劈刀

接上势。左脚前落，右脚上前半步，身体左转 90°；同时，右手持刀，由左至右在头顶上方盘绕一圈后，将刀背向下置于右肩上；左手自然下摆于身体左下侧（图 7-32）。右脚蹬地向左后翻转 270°，左、右脚先后下落成马步；同时，右手持刀向右劈出，手臂稍屈，刀尖斜向上，力达刀刃前端；左掌屈臂上架于身体左侧；目视刀刃。（图 7-33）

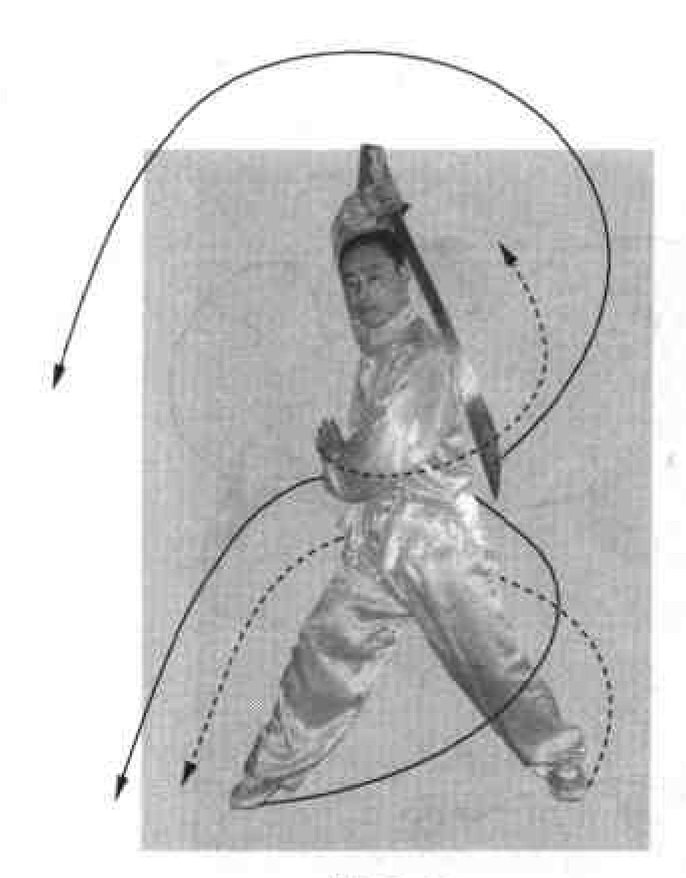


图 7-32



图 7-33

22. 蹬山补刀

接上势。身体稍右转，右脚后撤小半步，重心落于左腿成右虚步；同时，右手持刀翻转，使刀背朝后垂直于体前；左掌置于右臂内侧（图 7-34）。右脚上前一步成右弓步；右手将刀向前劈出，手臂微屈，力达刀刃前端；目视刀身。（图 7-35）



图 7-34



图 7-35

23. 提膝前挑刀

接上势。身向后坐，右脚后撤小半步成右虚步，身体稍左转；同时，右手持刀，使刀刃朝后格挡于体前；左手扶于右手腕处（图 7-36）。重心移至右腿，身体稍向右转，左腿屈膝上提成独立势；同时，右手将刀翻转，使刀刃朝前，由左经体前向前上方挑出，手臂伸直，力达刀刃前端；左手扶于右手腕处不变；目视刀刃。（图 7-37）

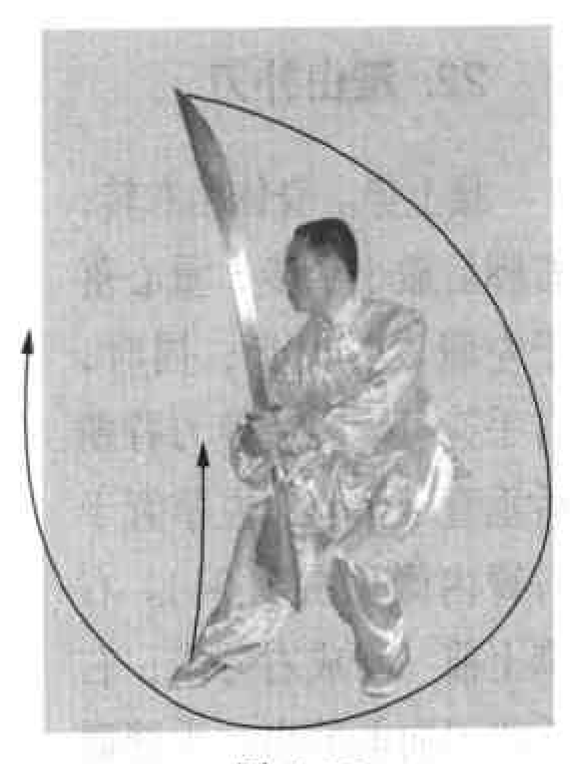


图 7-36



图 7-37

24. 震脚蹬山前扎刀

接上势。左脚前落向下震脚，右脚随之提起扣于左腿腘窝处；同时，右手持刀，翻腕将刀收于体前，刀刃向上，刀尖朝前；左手扶于右手腕处不变（图 7-38）。右脚上前一步成右弓步；右手翻腕将刀向前扎出，手臂伸直，力达刀尖；左掌摆至身体左后侧，上体微向前探；目视刀尖。（图 7-39）



图 7-38



图 7-39

25. 大鹏展翅

接上势。右脚后撤一步，右手将刀回收，由右肩经后背向左肩处缠头裹脑；左掌屈臂置于右胸前（图 7–40）。身体前俯，右手将刀由左向右下扫出；左掌后摆于左侧；目视刀刃（图 7–41）



图 7–40



图 7–41

26. 二起弹踢

接上势。右脚上前小半步，左脚向正前方踢出，右脚利用蹬地之力向前弹踢；两手自然摆动；目视右脚。（图 7–42）



图 7–42

27. 踏鸡下按刀

接上势。左脚先落地，随后右脚向前下落；右手持刀回收横置于体前；左手按于刀背中间；随之，左脚跟进小半步成踏鸡步；左手用力将刀下按于体前；目视刀身。（图 7–43）



图 7–43

28. 转体后刺刀

接上势。左脚蹬地使身体向左后旋转 360°，右脚下落支撑身体（图 7-44）。身体左转 180°，左脚下落成左弓步；同时，右手持刀向前刺出，手臂伸直，力达刀尖；左掌屈臂置于右臂内侧；目视刀尖。（图 7-45）

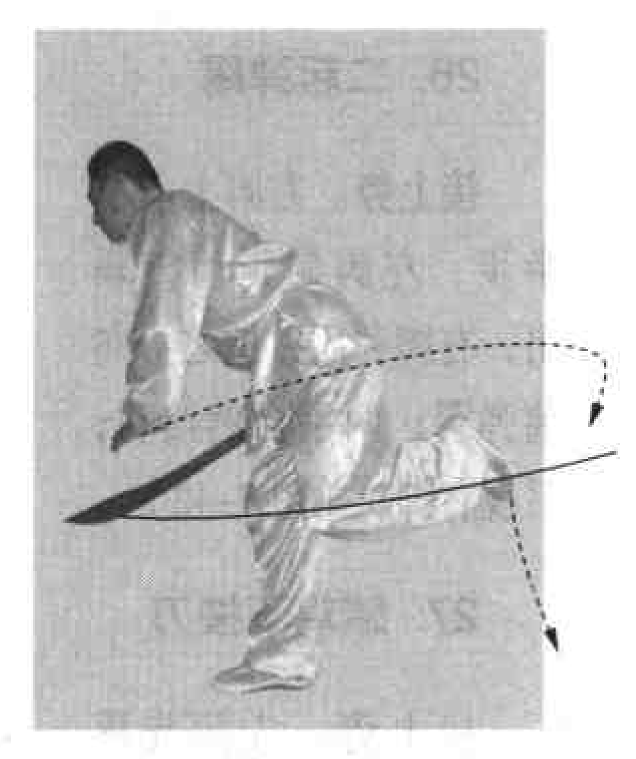


图 7-44

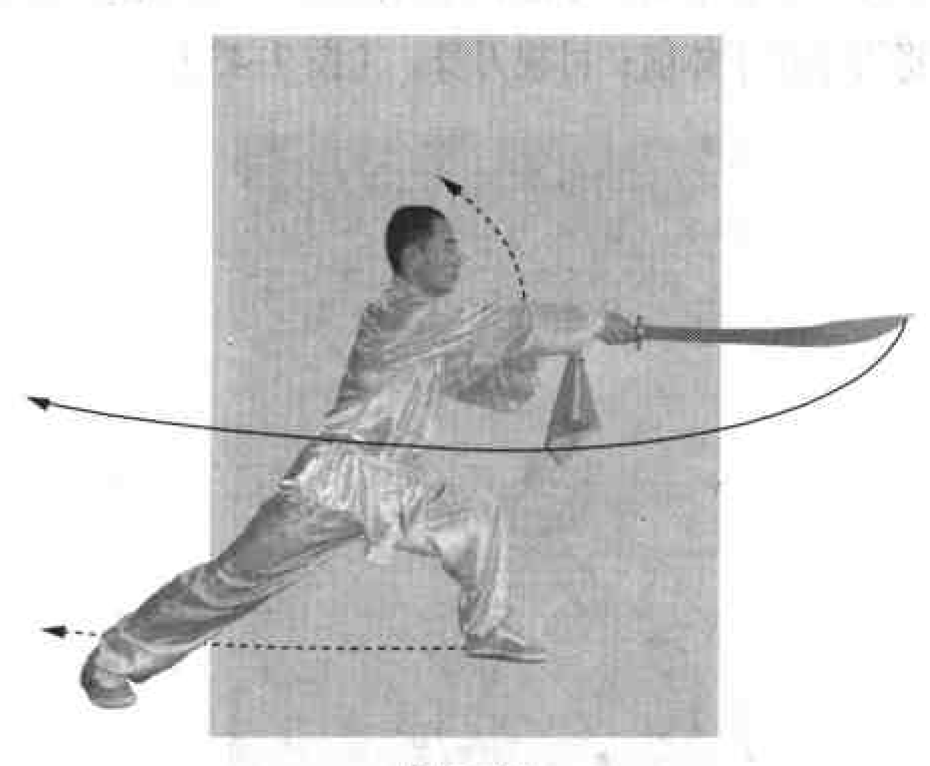


图 7-45

29. 偷步回斩

接上势。身体右转 90°，左脚向右腿后侧插进一步成偷步；同时，右手将刀向后侧斩出；左掌摆至身体左上侧；目视刀刃（图 7–46）

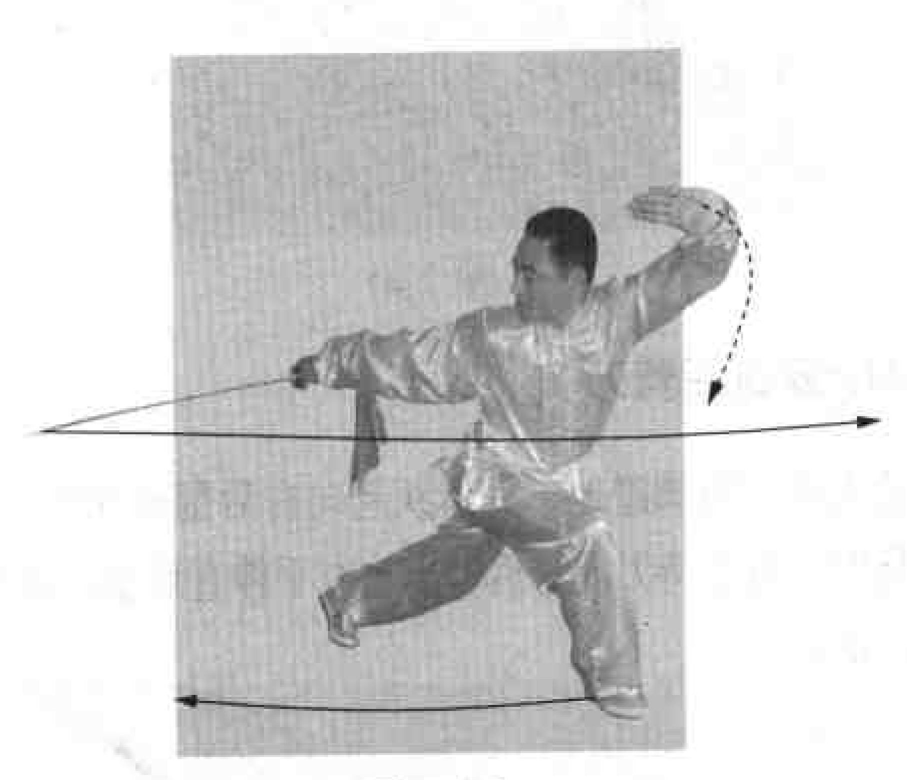


图 7–46

30. 退步前刺刀

接上势。身体左转 90°，右脚后撤一步成左弓步；同时，右手将刀由后向前刺出，手臂伸直，力达刀尖；左掌屈臂置于右胸前；目视刀尖。（图 7–47）

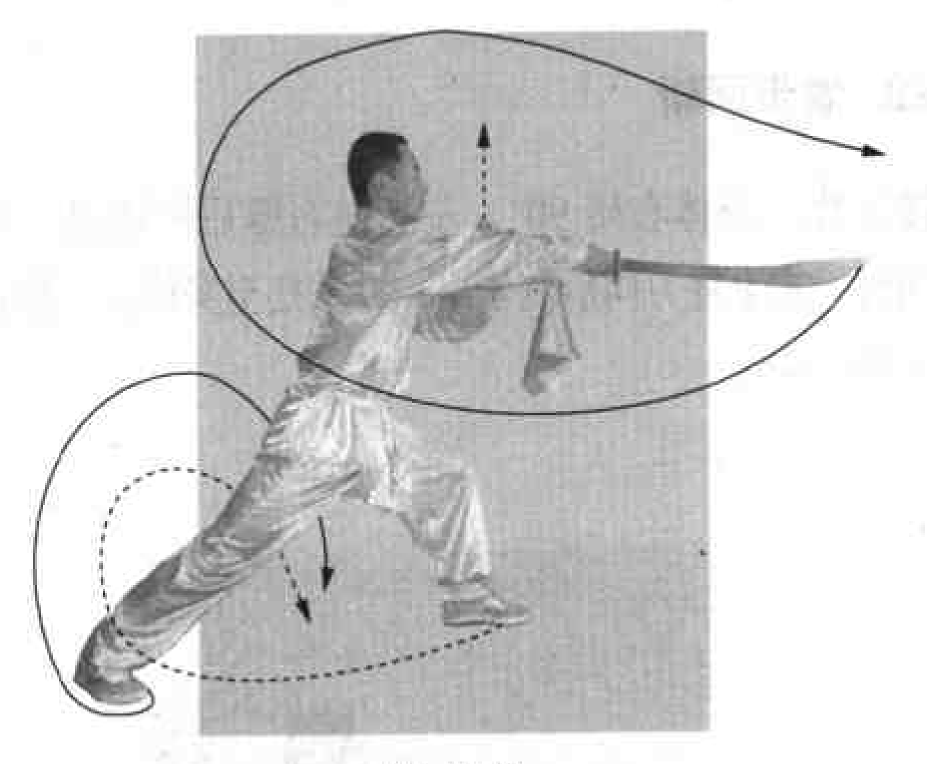


图 7-47

31. 跃身后劈刀

接上势。两脚蹬地，身体跃起向右后翻转 360°，右腿后摆；同时，右手持刀向身后劈出；左手伸直后摆；目视刀身。（图 7-48）

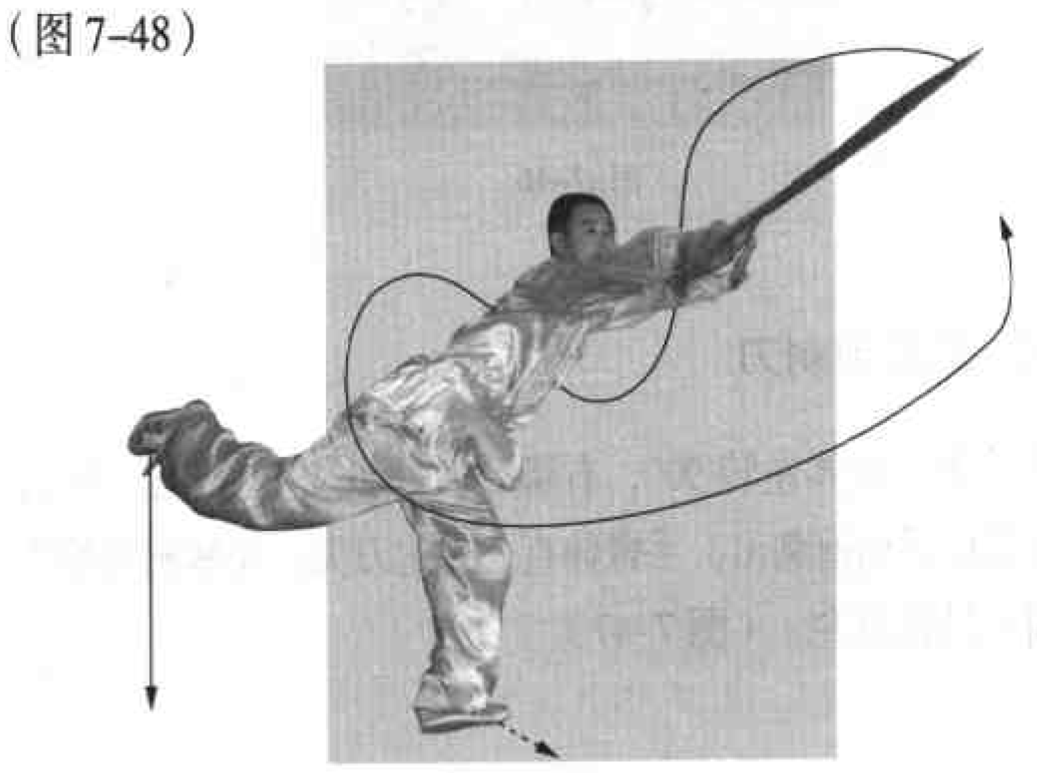


图 7-48

32. 左拦右斩下劈刀

接上势。右脚落地，两腿稍屈；右手持刀向左侧外拦，使刀刃朝外，刀尖斜向下，随即将刀向左侧砍出；左手屈臂置于右胸前成立掌（图 7–49）。右手持刀向右侧平斩，手臂伸直；左掌向左侧直臂伸出；目视刀刃（图 7–50）。右脚上前一步向左脚内侧靠拢，两腿屈膝下蹲成并步；同时，右手将刀上举，随即用力向前劈出，手臂稍屈；左掌置于右手腕内侧；目视刀身。（图 7–51）



图 7–49



图 7-50



图 7-51

33. 鱼跃后扎刀

接上势。两脚蹬地跃起，腿部弯曲；同时，右手持刀向右后方反扎，刀刃向上，刀尖斜向下；左掌置于右手内侧不变；目视右后侧。（图 7–52）

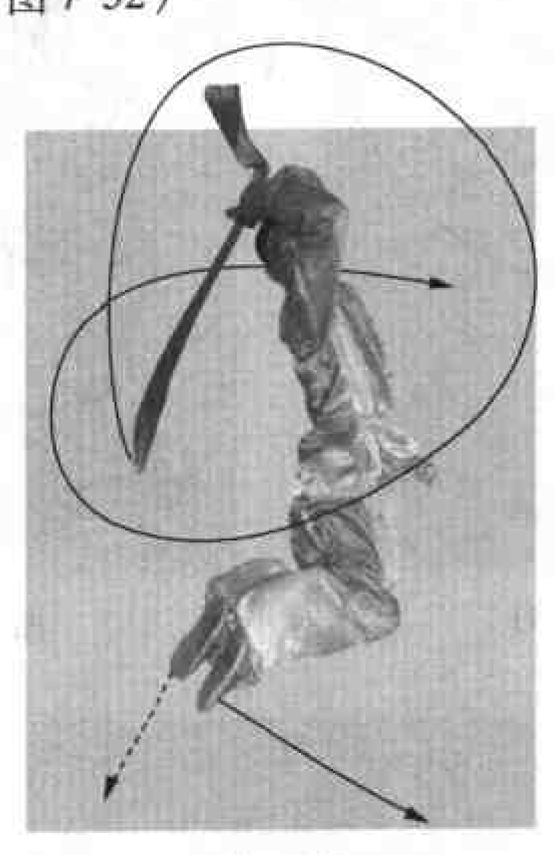


图 7–52

34. 仆身推掌

接上势。两脚同时下落，右脚在前左脚在后；随即，右手持刀，向左前方，经身体左侧向后、向上、向前旋转一圈，手臂弯曲，刀刃向上，刀尖朝前（图 7–53）。随后，右手持刀经身体右侧向上、向前旋转一圈，手臂弯曲，刀刃向下，刀尖向前（图 7–54）。左脚上前一步，身体下蹲成左仆步；同时，左

掌前推，右手将刀向右后侧上提，刀刃向下，刀尖朝前；目视左掌。（图 7–55）


图 7–53


图 7–54


图 7–55

三　路

35. 蹬山前扎刀

接上势。身体前移成左弓步；同时，右手持刀向前方扎出，手臂伸直，力达刀尖；左掌置于右臂内侧；目视刀尖。（图 7-56）

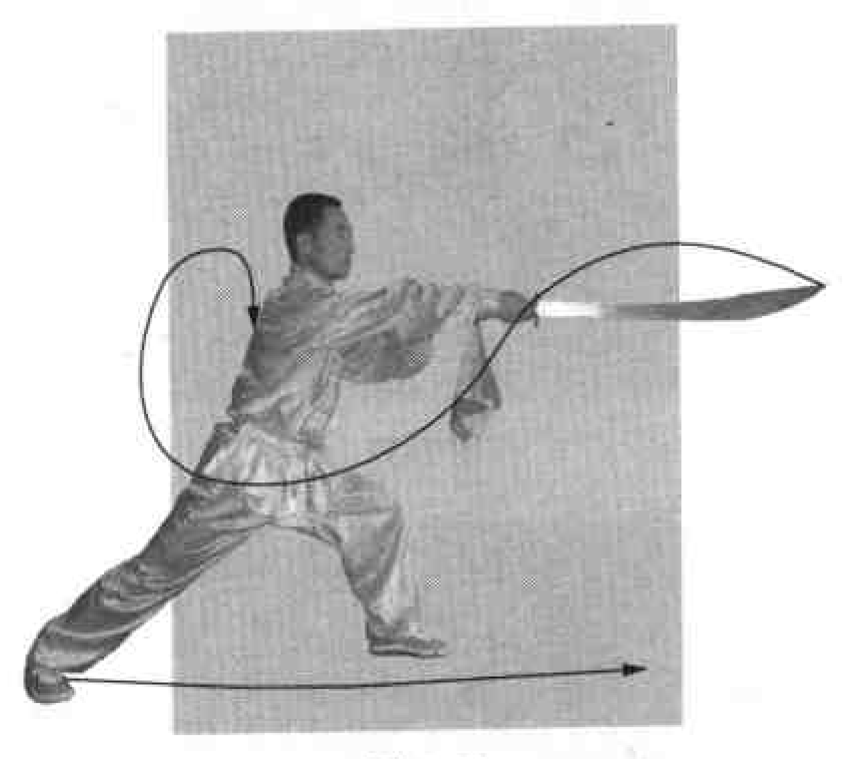


图 7-56

36. 偷步反撩三刀

接上势。右脚上前一步，身体左转 90°；同时，右手持刀，使刀尖向下，刀背贴身由右向左绕行（图 7-57）。随即，左脚向右腿后迈进一步，身体右转 45°，重心下移成偷步；同

时，右手将刀由左向右后侧撩出，刀尖向前，刀刃向上，手臂伸直；左掌向左侧摆出；目视刀刃。（图 7–58）

注：以上动作为一撩刀，照此方法再做两次。



图 7–57

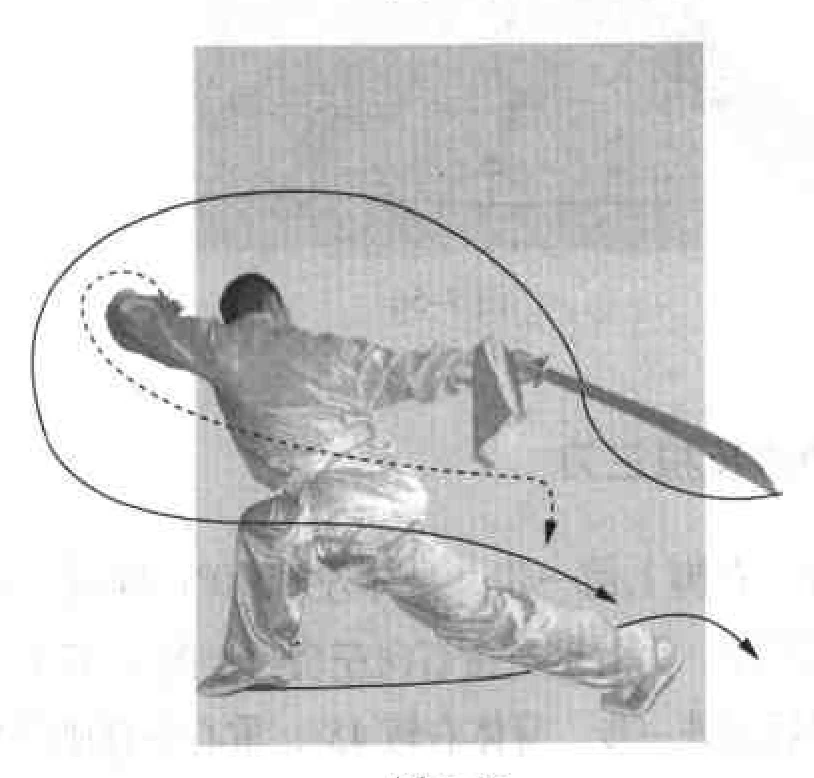


图 7–58

37. 侧身后按刀

接上势。身体左转 270°，右脚向左腿后迈进一步，重心下移，两腿屈膝下蹲成跪步；同时，右手将刀上提横置于体前，刀刃朝下；左手按刀背中端；随即，两手用力将刀下按于身体左侧，刀身要平，两臂稍屈；目视刀身。（图 7-59）。

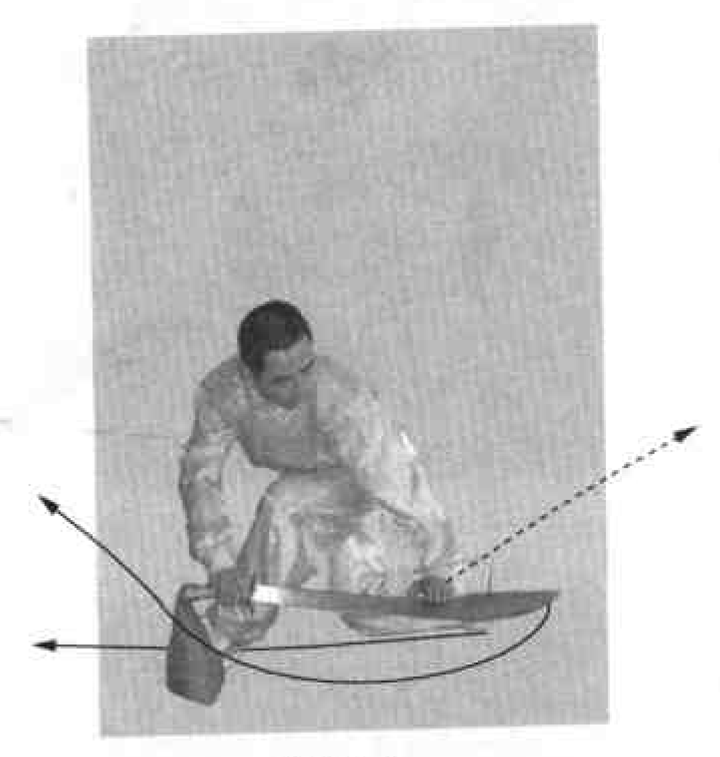


图 7-59

38. 蹬山平斩

接上势。右脚上前一步成右弓步；同时，右手持刀，由左后向右前平斩，高与肩平，手臂伸直；左掌伸直后摆；目视刀身（图 7-60）。右脚回收至左脚内侧，双腿屈膝下蹲成丁步；同时，右手旋腕使刀尖向下，刀背贴身由右向左绕行；左掌屈

臂收于右胸侧（图 7-61）。右脚向右迈进一步，身体右转 90°成右弓步；右手持刀向右侧平斩，手臂伸直，上体微向前探，左掌伸直向左后摆出；目视刀刃。（图 7-62）

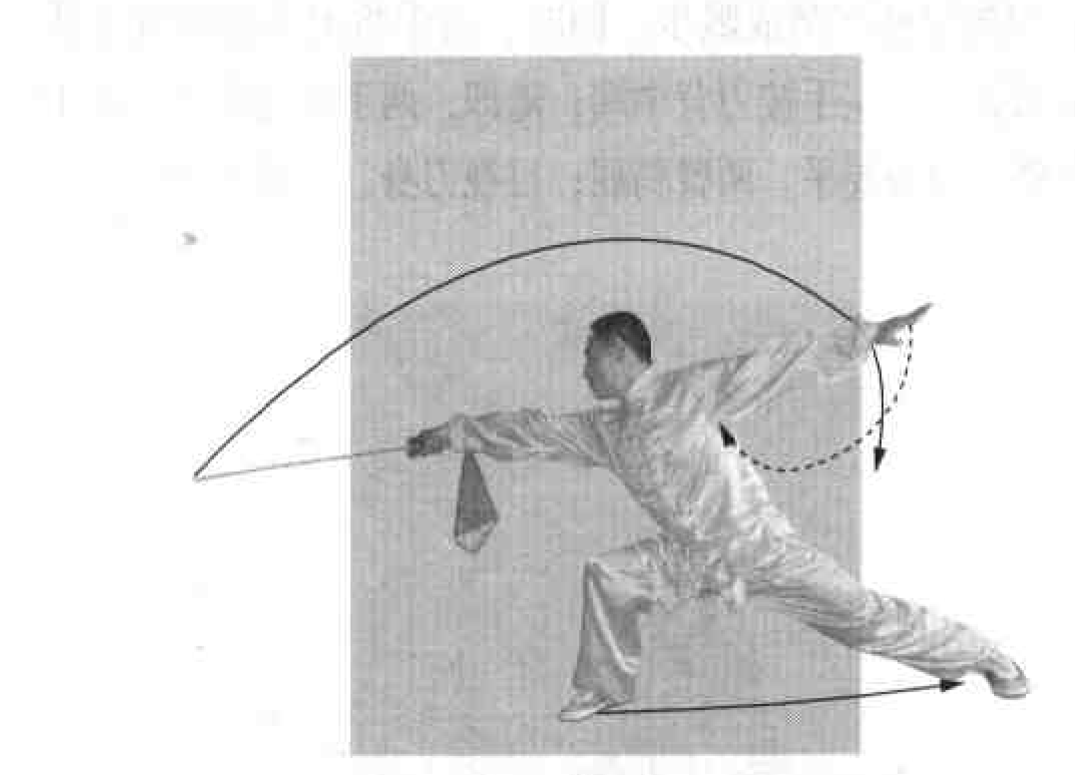


图 7-60

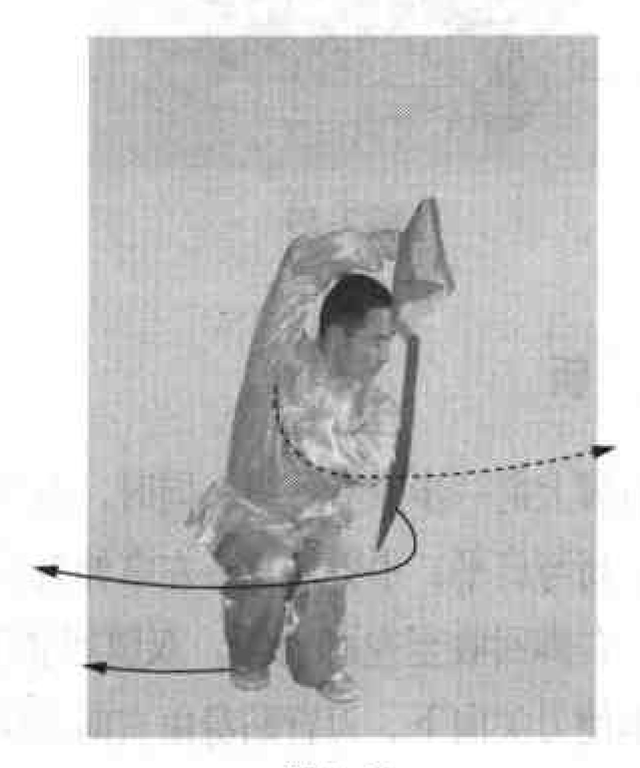


图 7-61



图 7-62

39. 提膝怀中抱月

接上势。身体起立，重心移至左腿，右腿屈膝上提成独立势；同时，右手持刀翻腕内旋，屈臂回收于右胸前，刀尖向前，刀刃向上；左掌置于刀柄外侧；目视右前方。（图 7-63）



图 7-63

40. 退步刺刀

接上势。身体右转 90°，右手持刀内旋收于右腰侧，刀刃向下，刀尖朝前，同时，右腿后撤一步成左弓步，右手持刀向前刺出，力达刀尖，手臂伸直，高与胸平；左掌置于右臂内侧；目视刀尖。（图 7–64）



图 7–64

41. 蹬山架刀推掌

接上势。左脚后撤一步成右弓步；同时，右手持刀向外翻转，使刀刃朝上，刀尖向前，上架于身体右上方；左掌向前推出；目视左掌。（图 7–65）

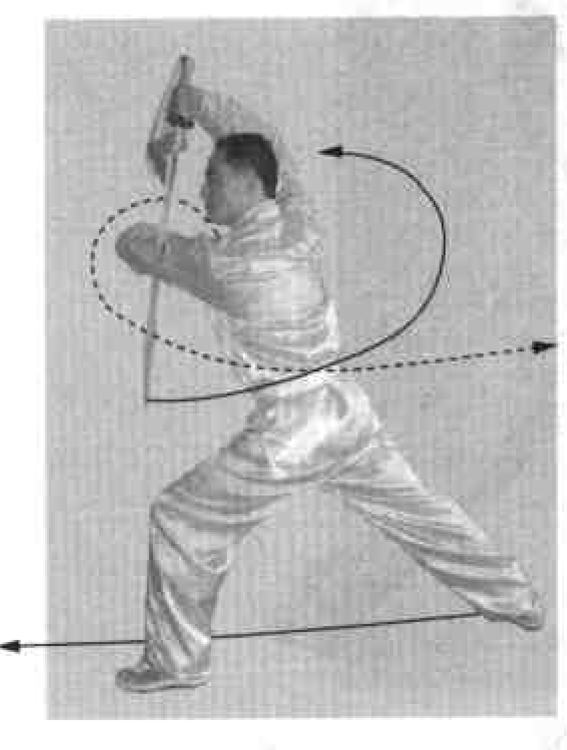


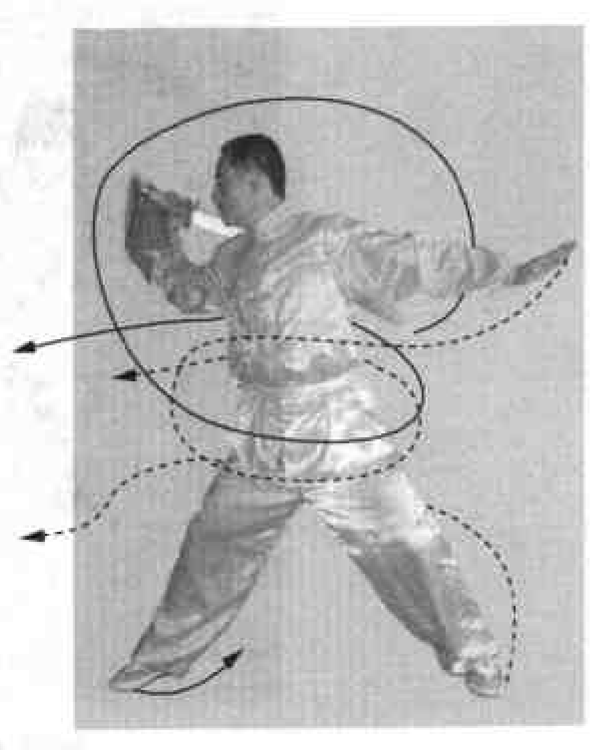
图 7-65

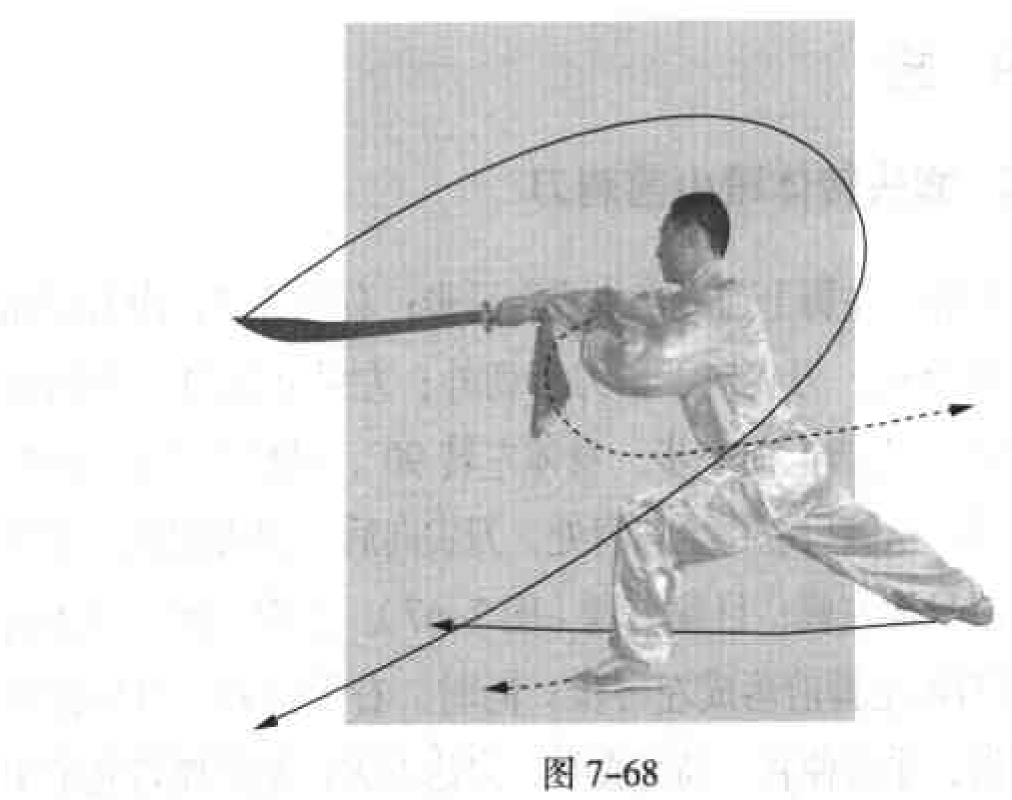
四 路

42. 缠头转体蹬山前刺刀

接上势。左脚上前大半步成左弓步；右手持刀，由右经体前向左侧外格，刀尖向下，刀刃朝外；左掌屈臂置于右胸前（图 7-66）。右脚上前一步，身体左转 90°，两腿开立；同时，右手持刀，从脑后绕行至右肩处，刀尖向后，刀刃朝上；左掌直臂摆至身体左侧；目视右侧（图 7-67）。左脚上抬，身体向左转体 270°左脚前落成左弓步；同时，右手持刀，由后向前下方刺出，手臂伸直，高与腹平，力达刀尖；左手屈臂立掌于右臂内侧；目视刀尖。（图 7-68）


图 7-66


图 7-67


图 7-68

43. 裹脑丁步下截刀

接上势。右脚向前上一大步，身体左转 90°，左脚随即跟进大半步和右脚靠拢，两腿屈膝半蹲，左脚以前脚掌着地成丁步；同时，右手持刀由右向后，以刀背贴身向左侧绕行，随后向右下方截出，上体微向前倾；左掌摆至身体左侧，手臂伸直，高于肩部；目视刀刃。（图 7–69）

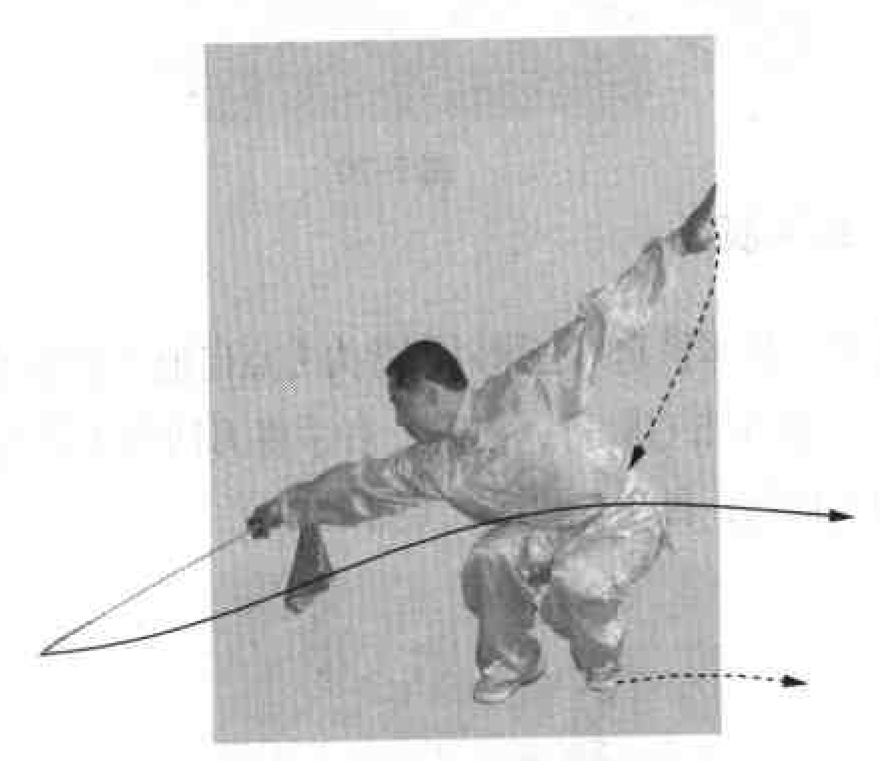


图 7–69

44. 回身刺刀

接上势。左脚向左侧进一步，身体左转 90°成左弓步；同时，右手持刀，由后向前方刺出，手臂伸直，高与胸平，力达刀尖；左掌屈臂立于右臂内侧；目视刀尖。（图 7–70）

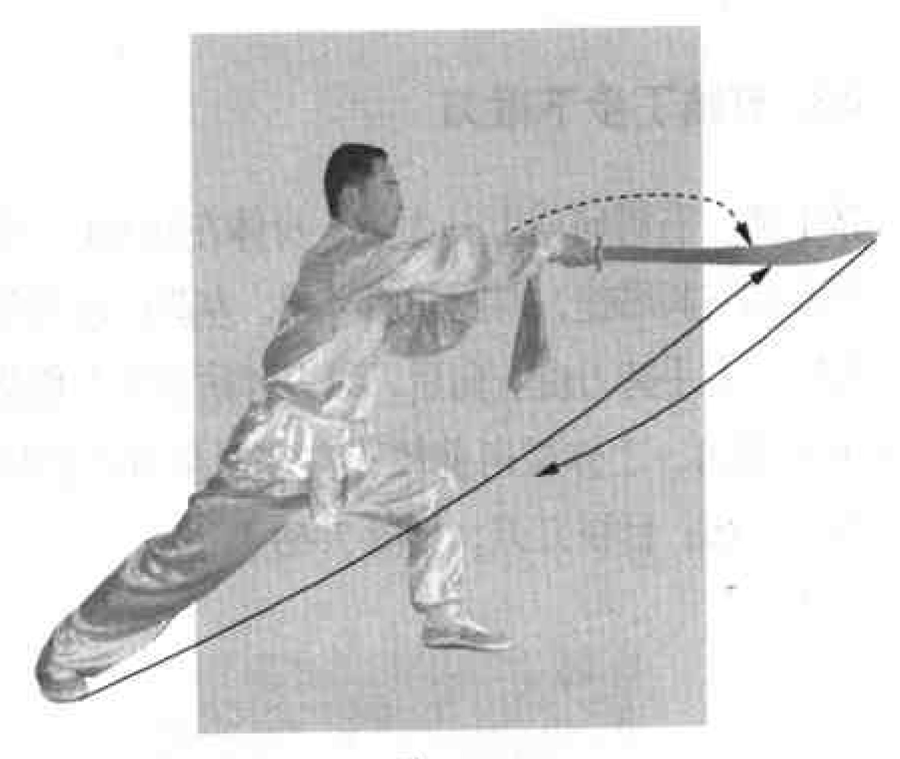


图 7-70

45. 单飞脚

接上势。身体稍起，右脚以脚背为力点向前上方踢出，脚背绷直，左掌迎击右脚背；同时，右手将刀回收于身体右下侧，使刀尖向前；目视右脚背。（图 7-71）



图 7-71

46. 蹬山上刺刀

接上势。右脚下落，向后撤一步成左弓步，同时，右手持刀，由右后侧向前上方刺出，力达刀尖，手臂伸直，刀尖略高于头部；左掌屈臂立于右臂内侧；目视刀尖。（图 7–72）

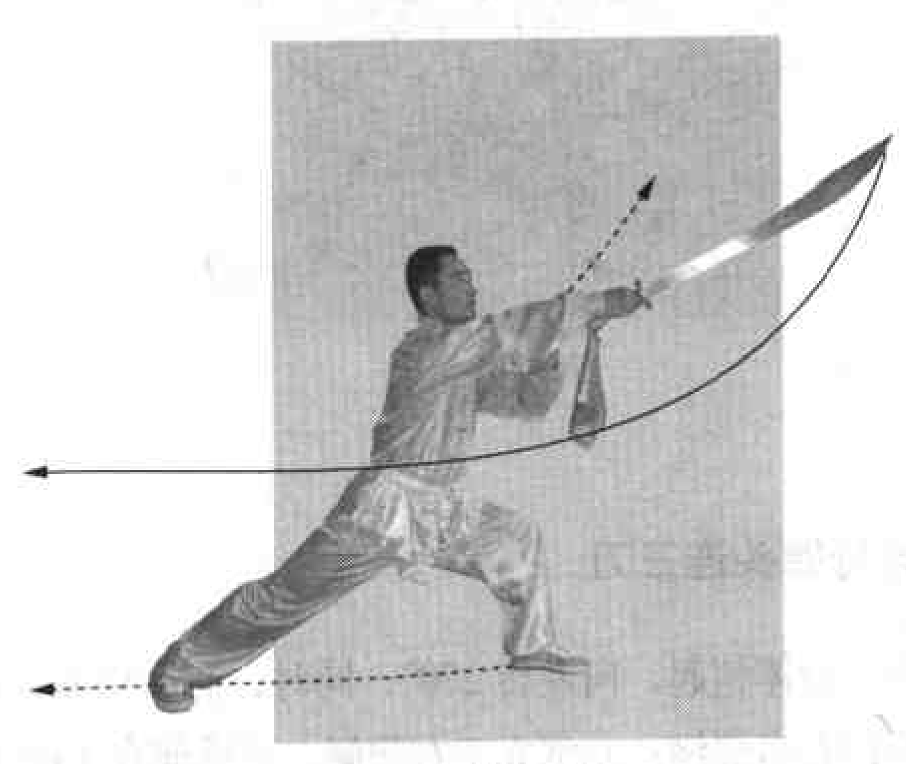


图 7–72

47. 回身偷步下扫刀

接上势。左脚向右腿后侧迈进一步，身体右转 90°成偷步；同时，右手持刀，由前向右后方扫出；左掌由胸前向左侧上方摆出；目视刀刃。（图 7–73）

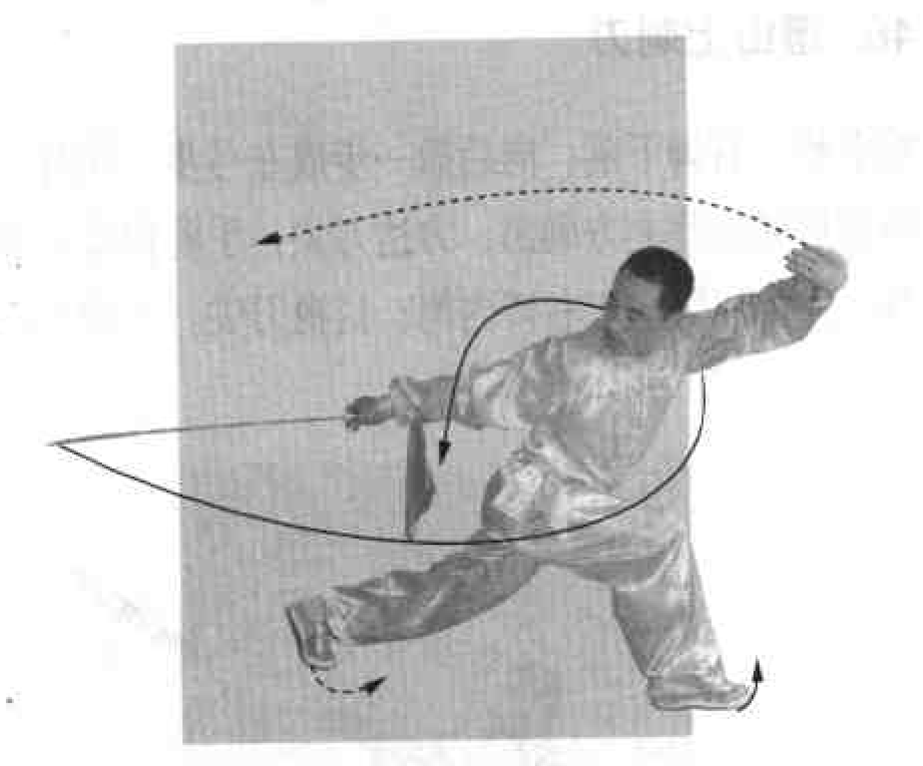


图 7-73

48. 转身缠头连三刀

接上势。身体稍起，向左转 270°；同时，右手持刀，由左肩经后背向右肩缠绕；左掌立于右胸侧，手臂伸直（图 7-74）。右脚上前大半步；右手将刀由上向左劈出，刀刃斜向下；左脚随之跟进小半步；左掌外摆置于右臂内侧（图 7-75）。右脚上前大半步；右手持刀，由体前上抬至身体右侧上方，随即向前方斜劈出，刀刃斜向下；左脚随之跟进小半步；左掌外摆置于右臂内侧；目视刀身（图 7-76）。右脚上前一步；右手持刀由体前绕至身体右侧上方，随之向前劈出，手臂微屈，力达刀刃前端，高与胸平；左掌外摆置于右臂内侧；目视刀身。（图 7-77）

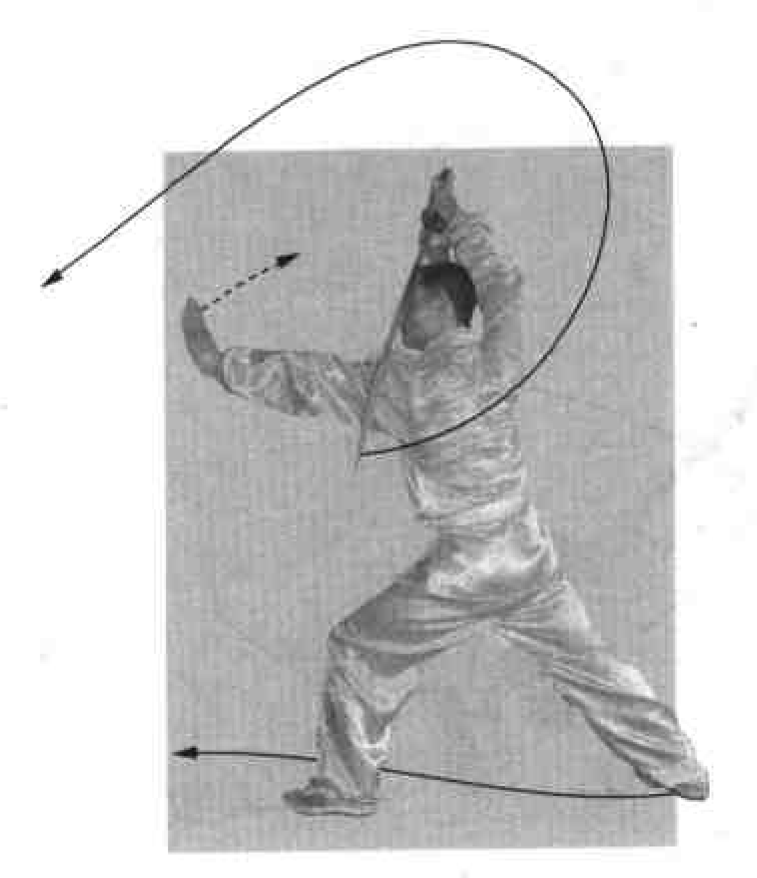

图 7–74


图 7–75



图 7-76

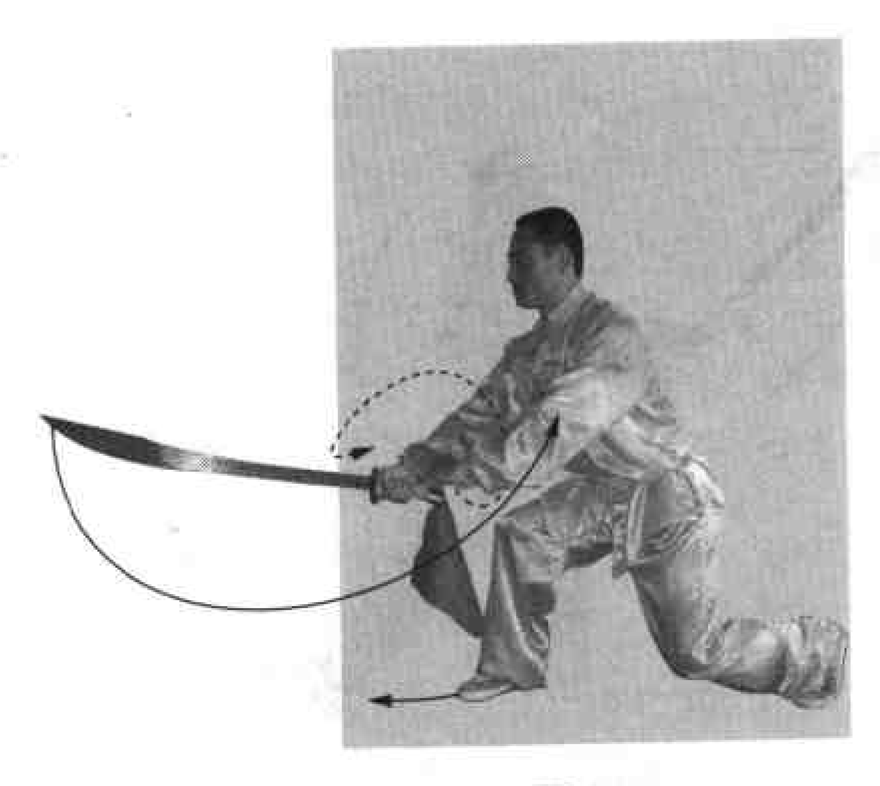


图 7-77

49. 蹬山架刀

接上势。右脚上前一步成弓步；右手持刀翻腕，使刀刃向外，刀尖斜向下格挡；同时，左肘上抬，挑架刀背，高与肩平；目视刀刃。（图 7–78）



图 7–78

50. 蹬山斜砍刀

接上势。右弓步不变；左肘上挑刀背；同时，右手将刀由右向左前下方砍出，刀刃斜向后，上体稍前倾；左掌置于右手腕内侧；目视刀刃。（图 7–79）。



图 7–79

51. 撩腕三花刀

接上势。重心后移，左脚上前小半步；两腿稍屈，身体微向右转；同时，右手持刀由体前向左上、经头顶向右下翻腕撩出，刀刃斜向上；左掌置于右手腕内侧不变（图 7–80）。身体重心下移，两腿姿势不变；右手持刀，由左上翻腕经体前向右上方撩出；左掌置于右手腕处不变（图 7–81）。身体稍起，右手持刀，由右后侧向左上方翻腕撩出，使刀刃斜向上；左掌置于右手腕处不变；以上动作均为目随刀走。（图 7–82）



图 7-80

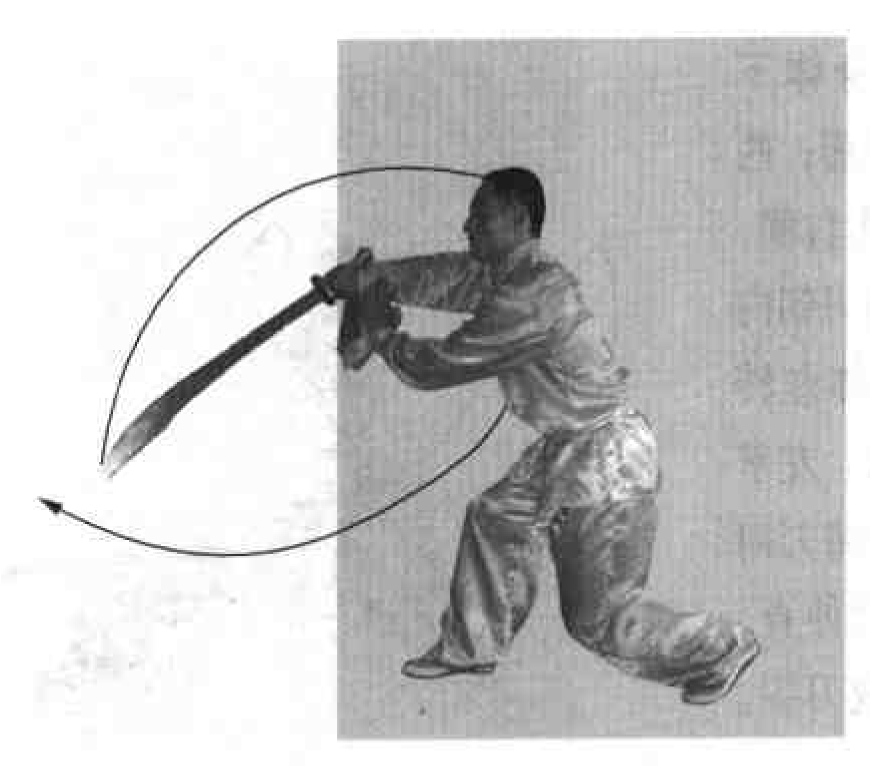


图 7-81



图 7-82

52. 沉身蹬山前刺刀

接上势。身体下沉，两腿屈膝半蹲；两手将刀置于身体右侧，使刀尖向上，刀刃朝内（图 7-83）。身体左转成左弓步；同时，左掌屈臂上架；右手将刀向前方刺出，手臂伸直，高与胸平；目视刀尖。（图 7-84）



图 7-83

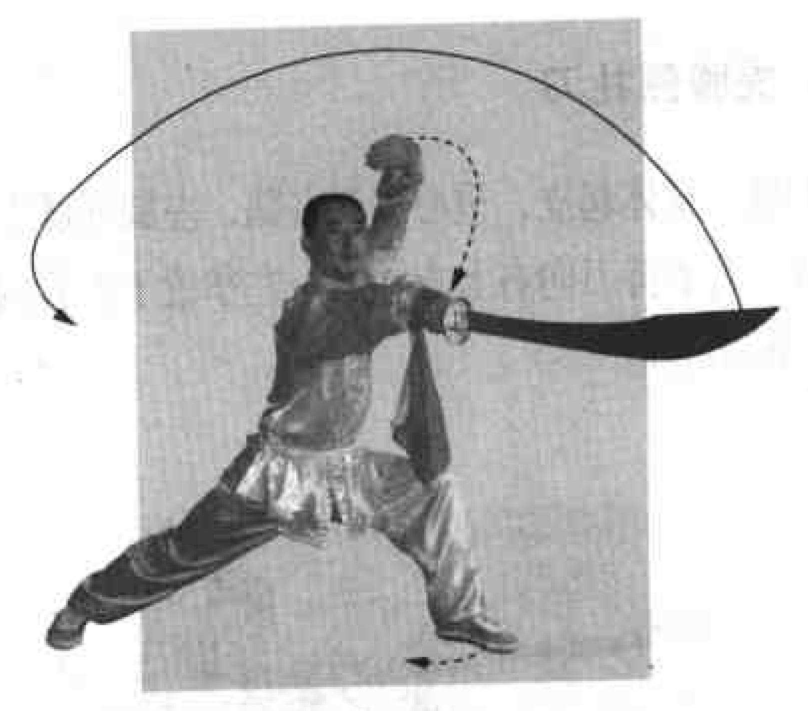


图 7-84

53. 刀步抱刀

接上势。身体右转 90°，两腿屈膝半蹲成马步；同时，右手翻腕屈臂将力回收于胸前，使刀刃向上，刀尖朝右；左掌置于刀柄外侧；目视刀尖。（图 7-85）

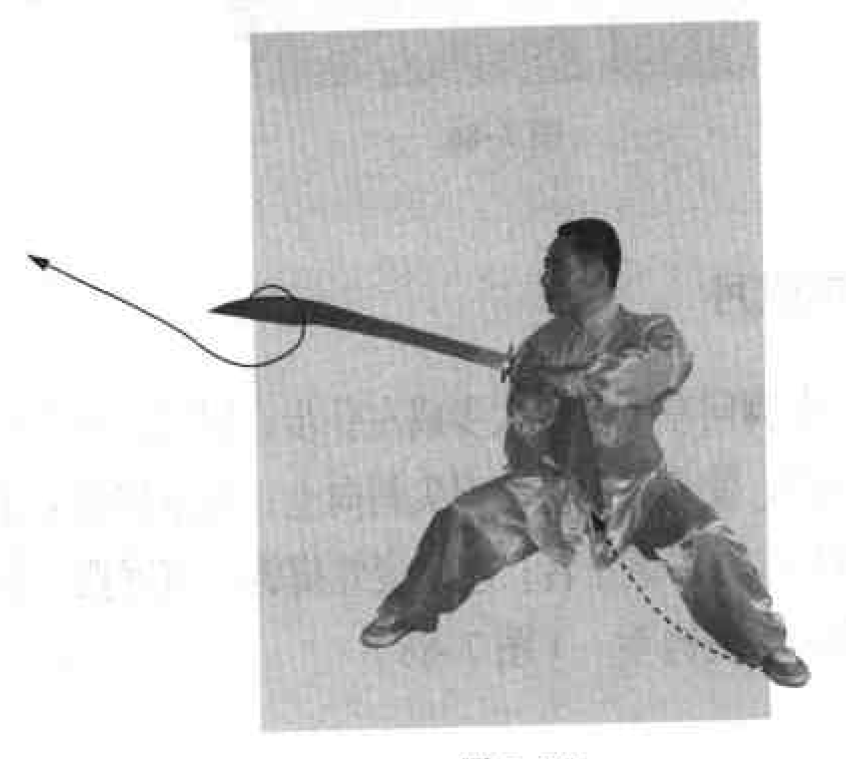


图 7-85

54. 提膝侧扎刀

接上势。身体起立，重心移至右腿，左腿屈膝上提成独立势；同时，右手持刀向右上方扎出；左掌置于右臂内侧；目视刀尖。（图 7-86）

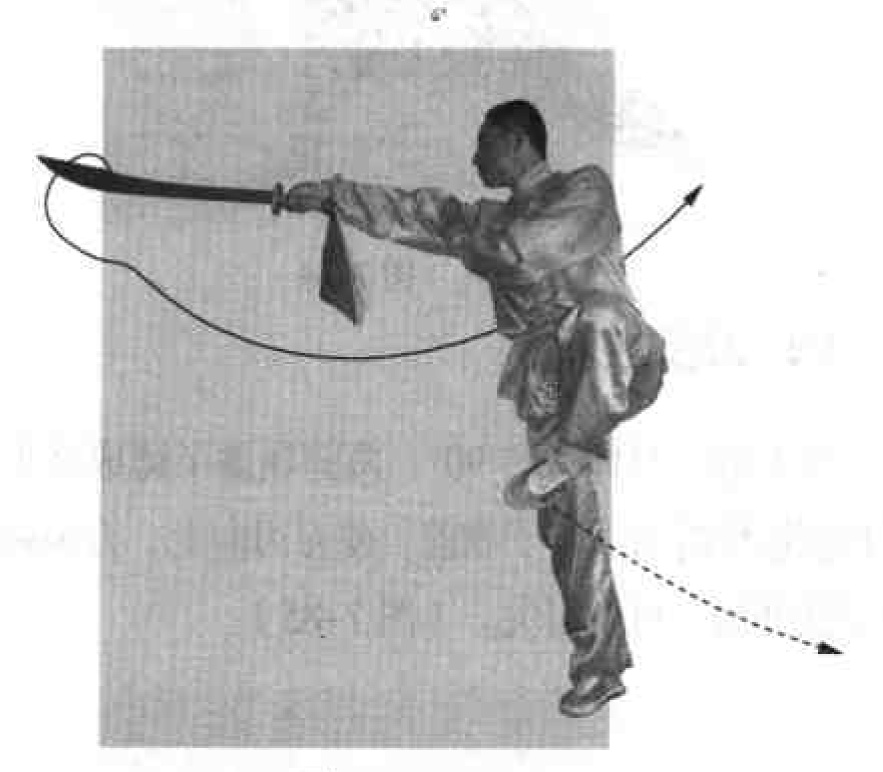


图 7-86

55. 指星望月

接上势。左脚向左下落一大步成左仆步；同时，右手持刀翻转斜藏于体后，使刀刃朝左，刀尖斜向上；左掌屈臂立于右胸前（图 7-87）。上体微左转；左掌变螳螂钩，直臂摆于左上侧，刀贴手臂；目视钩手。（图 7-88）



图 7-87



图 7-88

56. 收势

接上势。身体稍起，左脚后退大半步；右手持刀翻转，由右侧上挑摆至体前，使刀尖向上、刀刃朝前（图 7-89）。左手接握刀柄，右脚向左脚内侧靠拢，两腿直立成并步（图 7-90）。左手抱刀，收立于身体左侧，刀尖朝上；同时，右手变掌，由右向内置于胸前，手臂稍屈，掌指向上；目视掌指（图 7-91）。右掌向胸前下摆于身体右下侧，手臂垂直，身体正直；目视前方。（图 7-92）



图 7-89



图 7-90

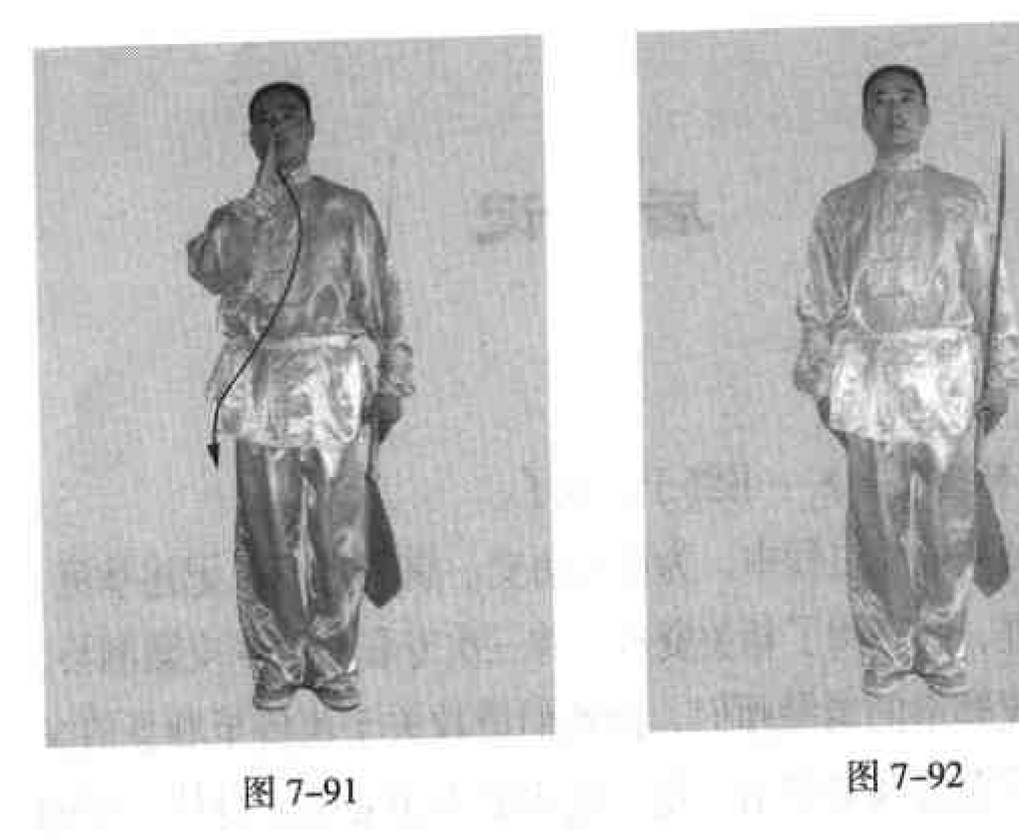


图 7-91



图 7-92



后 记

《少林螳螂拳》一书终于问世了。

本书在编写过程中，为尊重历史、讲明观点、记述拳流、写清拳理，我查阅了相关资料，并三次专程回故乡安徽泗县，拜访了螳螂拳的老拳师们，向他们请教关于流传至泗县的少林螳螂拳源流及老拳谱。由于过去武术主要是以身传口授的形式代代相传，文字记载资料甚少，又因该县处于交通不发达的地区，人们的思想观念还处于半封闭状态，专业资料甚少，就是有文字材料也是一些残缺不全，文理欠通的拳谱、歌诀之类的手抄本，除在感观上给人产生年代久远的神秘感外，实质上毫无任何指导价值，给我的考证工作带了极大的难度。所幸的是，在这期间我得到叶飞、郭凤友等泗县民间老拳师和中国武术协会螳螂拳名家李达益老师、山东烟台太极螳螂拳名家孙德老师的帮助，他们给我提供了大量关于螳螂拳发展的历史资料。经过两年半的努力，《少林螳螂拳》终于初步成稿。在此特别感谢泗县山头中心学校教师、螳螂拳爱好者余有本同志，在我立书过程中感到孤立无援时，给我提供了大量考证资料。

我们有责任将该脉螳螂拳发扬推广，使真正需要认识该脉

拳种的武林同仁们得以进行交流，而不致让这一优秀拳种埋没失传。

由于编者水平有限，可能挂一漏万，望武林前辈、广大武术工作者、螳螂拳爱好者提出宝贵的意见。

地址：四川省成都市成华区八里小区桃溪路 181 号（成都市少林螳螂拳研究培训中心）

邮编：610051

电话：13308029577

［Ｇｅｎｅｒａｌ Ｉｎｆｏｒｍａｔｉｏｎ］
书名＝少林螳螂拳
作者＝苏龙著
页数＝２９１
ＳＳ号＝１１７２３４９４
出版日期＝２００６年8月